જીવન શક્તિ

નું

બંધારણ.

પ્રગટ કર્તા:

જે૦ પી૦ માદન.



BERNARR MACFADDEN

Founder of the Bernarr Macfadden Healthatorium; Father of Physcultopathy, the new Science of Healing; Founder of the Physical Culture Training School, and Physical Culture Restaurant Co.; Editor of Physical Culture, Magazine; Author of fifteen scientific, instructive and other works devoted to the advancement of Natural Vital Building Methods.

The Bombay Art Printing Works Fort

જીવનશક્તિ

નું

બંધારણ.

ઉંડા લાંબા દમ લેવાની, તથા હાર્ટ, ફેફસાં, હોજરી અને
સઘળાં મોટાં પ્રાણીક અવયવોને મજબુત કરવાની
સંપુર્ણ ("સીસ્ટમ") રીત.

બરનાર મેકફેડનની

"બીલ્ડીંગ ઓફ વાઈટલ પાવર."

(Building of Vital Power)

નામની વખણાયલી ચોપડીનો

તેમની ખાસ પરવાનગીથી,
ગુજરાતી વાંચકવર્ગ માટે સાદી ભાષામાં
તરજુમો કરી, પ્રગટ કરનાર:

બેરામજી પીરોજશા માદન.

મુંબઈ:
દફતર આશકારા ઑઈલ એન્જીન પ્રેસમાં
અરદેશર ભીખાજી દુબાશે છાપ્યું છે.
કોટ:—કાવસજી પટેલ સ્ટ્રીટ, ના૦ ૭, ૯, ૧૧, ૧૩.

ઇસ્વી સન ૧૯૧૨.

ખુલાસો.

માણુસ ખેાજત મેં ફિરૂં, માણુસકા બડા સુકાલ;
પર જાકો દેખેં દલ ઠરે, તાકા પરિયા દુકાલ.—કબીર.

પ્રિય વાંચનાર,

તનદરોસ્તી! તનદરોસ્તી! તનદરોસ્તી!

આ શબ્દ વારેઘડીયે આપણે વાપડીયે છીએ, અને હરવખતે એકમેકને પુચ્છીએ છીએ, પણ એ શબ્દનેા ખરેા ભાવાર્થ, એનેા ભેદ-ભરમ શું છે તે માટે કેાઇબી વેળા ગંભીર વિચાર તમેાએ કર્યો છે? અગર વિચાર કર્યો હેાય તેાય તેને અમલમાં મુકવા યત્ન કરેા છેા? જો તેમ હેાય તેા તેના પુરાવા તુરત તમારી જીંદગીમાંથી મલી શકે. પણ અફસેાસ કે આજના કહેવાતા સુધરેલા જમાનામાં, ખરાં તનદરેાસ્ત માણસેા તેા જવલેજ દીસેછે; જ્યાં જુવેા ત્યાં કાંઇ ને કાંઇ દરદની ફરિયાદ રહેલીજ હેાયછે, અને તનદરેાસ્તી સાધારણ થઇ પડવાને બદલે **અસાધારણ** થઇ પડીછે, એટલેકે (ખરાં) તનદરેાસ્ત માણસનેા ટેાટેાજ છે. જ્યારે બીજા હાથ ઉપર, ડાકટરેા, વૈદેા અને હકીમેાનેા કાંઇ ટેાટેા નથી, અને દીનઉગે તેમની સંખ્યા વધતી જાયછે, છતાં મનુષ્યજાતનાં દુઃખદરદેા કાંઇ એાછાં થયાં હેાય એવું લાગતું નથી. જેમ ડાકટરેા વધેછે તેમ દરદેાબી નવાં નવાં થવાં લાગ્યાંછે, એવું દરેક વિચારવંત માણસ કબુલ કરશે, જે માટે પુરાણી કહેવત "નહિ બેાલ્યાના નવ ગુણ, ને બેાલું તેા થાય દશ ખુન" એ ધ્યાનમાં લઇ, ખામેાશી પકડીશું. પણ આ વાત તેા જાણીતી છે કે, એકવાર એક માણસની દેહ લડડી તે પાછી સંપુર્ણ તનદરેાસ્ત હાલતમાં આવી હેાય એવા દાખલાંઓ માટે, જ્યારે આપણે બારીકીથી તપાસ કરીએ છીએ ત્યારે નાશિપાસી સિવાય બીજું કાંઇ આપણને મળતું નથી.

આજનેા વૈદક (Medical) વર્ગ કાંઇ કુશળ નથી એમ તેા આપણાથી નજ કહેવાય; પણ ત્યારે ખામી કયાં છે? અને શું છે? એ આપણને શેાધવું છે. એ માટે થેાડુંક વિવેચન, મારી આગલી પુસ્તક "દવા વગરના ડાકટર"માં હું કરી ગયેાછું, અને ત્યારકેડ હમણાજ અમેરીકાના એક

નામીચા ડાક્ટર, આ બાબી માટે શું કહેછે તેનો થોડાક ઉતારો આપીશ તો તે વ્યર્થ જશે નહિ.

In his Article in P/C May 1912, on *The Public and the Doctors*, J. W. Buttner M. D. says:

"Our period is a searching time, old standards are cast away and new ones are raised. Withal, too little is realized by the public of the amount of vital truth that we now possess and how much could be utilized to increase the general health and happiness.

Among the people the doctor should stand as the disseminator of this knowledge. He should be the channel through which it reaches all—His business should be pre-eminently a teacher.

The relation between doctors and patients is based on a conception of things which belongs to the dark ages........................With the up-to-date physician a clear conception of the laws of health ought to be the rule. There are still accidents to be reckoned with, but even such can be understood in their immediate causation. *All cther troubles are absolutely preventable*—even if it seems difficult. Some depend primarily upon natural and social conditions, as the infectious diseases—others upon customs and habits. The greater number are traceable to *wrong* doing of some kind. Ignorance combines with a happy-go-lucky way of living—and we continue to pay a heavy tribute to destruction. *The doctor must be interested in the public health.* Most of them do not make it their chief interest, or at least they do not evidence it in themselves on in their activities on its behalf. *The exception provee the rule.* The few who have given as—by life-long devotion to science—the basis of true living, have received the reward due them in the recognised usefulness of their work. I make bold to say that we know enough if we would only apply. The problems that are still shrouded in the dark would derive, may be, their solution by the thorough application of health principles already known,

But what about us! The doctor may be a well of wisdom, but he is in business, only a few senseless idealists would request him to destroy systematically his business. As long as doctor profit by disease only, it is too much to ask him to work with all his strength towards preventing it. It would take men that do not belong to this age..........

Let the matter be considered abstractly. Why should we expect of the doctor more than an average honesty, a business concience which will go only as far as intelligent requires. It should not be a question of asking a portion of the community to do what the average best does. We should anchor the doctor to the cause of health by interest, not simply a lofty humanitarianism, but—also by monetary consideration.

Let not the doctor be proud and be honored for the number of appendices he can remove in one week, while he neglects the causes that lead to it in his patients as well as in himself..............

There is already a want of advice on prevention. Not only prevention of mere sickness, but advice for constructive and reconstructive efforts. The best people and the most ambitious do not simply want "to be cured" when they are sick, though that is important enough, but also *how they can be made stronger* and *more efficient.* Socially it is an effort to reduce disability, to lengthen life, to improve the race in the end that is required...........

Much of the actual health talk is dogmatic, the writer being usually sure that what has helped him is the final dictum on the science of living.

An essential of the mental make-up of the doctor, should be an ideal of physical perfection with a broadness of understanding which would enable him to set each individual in the proper direction to the nearest point within reach.

Is it not a dreary sort of a job to palliate constantly recurring troubles even if there is money in it?..............

The time will come, then, when the doctor will be looked up to as a councellor on all matters pertaining to physical well being and efficiency. Magical healing will no longer make people gasp. They will not expect it—They will have realized *that health and sickness are not chance happenings*. They will try to revert to the cause of their trouble to eradicate it if possible and learn the lesson therefrom. Instead of gambling with their life they will try to conduct their internal affairs in a businesslike way, using the knowledge we now possess to obtain the most perfect result.

"Too many doctors," we hear some times both from the public and the profession. Yes, too many doctors, to be wizards of the knife or capable of tracing swifty abbreviated formulæ. But *not too many to enter* into the life of the people and with their knowledge bestow the bounties of right counsel...............Society might certainly as well go without some parasites that feed greedily on its weakness and its vices. But who will count the good that doctors might do if they were leaders of phalange bent on the purpose of social regeneration? Before this new condition can be, the public must expect different services and demand them of its physicians. The best in them ought to be valued, at time and rightly, in dollars and cents............

Therefore the public should not down the doctors, but by expecting from them the best, arouse them to greater efforts. Therefore the doctors should feel that they are obligated to disseminate knowledge on the conservation of individual life and happiness, and that they may thus become the greatest factor for good in the future of the nation.

ડાકટર ભટનાગરનું કેહેવું નીચે પ્રમાણે છે:—

"આપણો જમાનો તે શોધનો જમાનો છે; જુનાં ધોરણો રદ કરાઇ નવાં ધોરણો રચાયછે. આ સઘળું છતાં, જીવનશક્તિને લગતી જે સચ્ચાઇ આપણી પાસેછે તેનો થોડોકજ ભાસ લોકોએ મેળવ્યોછે, અને હવે પછી જાહેર લોકોની તનદરોસ્તી અને સુખ

વધારવા માટે એ સત્ય કેટલું કામે લાગશે તે માટે ઘણુંજ થોડું જણાયલું છે. ડાકટરે તો લોકોની અંદર આ જ્ઞાન આપનાર તરીકેજ ઉભું રેહવું જોઇએ, ડાકટરનું કાર્યજ મુખ્યકરીને 'શીખાડનાર' નું હોવું જોઇએ.

"હાલમાં તો ડાકટર અને દરદી વચ્ચેનો સંબંધ જુના અંધકારના વખતમાં જેમ થતું હોય તે ધોરણે ચાલ્યો જાયછે........ છેલ્લામાં છેલ્લી શોધથી માહીતગાર એવા (up-to-date) ગણાતા ડાકટરના, તનદરોસ્તીના કાયદા વિષેના વિચારો ખુલ્લા અને સમજથી ભરપૂર હોવા જોઇએ, એટલેકે ડાકટર પોતે ગોયા તનદરોસ્તીનો નમુનોજ હોવો જોઇએ. અલબતાં અકસ્માતો રહેલાછે, પણ તેઓનાં નજદીકનાં કારણો સમજાઇ શકાય એવાં છે. **બીજી બધી ફરિયાદો જો કે મુશ્કેલ જણાયછે છતાં પુરેપુરી અટકાવી શકાય એમ છે.** કેટલીક ફરિયાદો (દરદો) મુખ્યત્વે, કુદરતી અને પ્રજાની હાલત ઉપર આધાર રાખતી હોયછે, જેવાંકે ઉડતાં-લાગુ પડતાં દરદો, બીજાં દરદો રાહરસમ-આદતો ઉપર રહેલાંછે. સઉથી મોટો ભાગ (દરદનો) જોશો તો કાંઇપણ ખોટું અણઘટતું કર્યાથી આવ્યું છે એમ જણાશે. અજ્ઞાનતા અને જીંદગીમાં જેમ ગમે તેમ રેહવા કરવાની બેદરકારી—અને આપણે તેના ભારી કરો નાશ (દરદ) માં આપીએ છીએ.

"**ડાકટર, સામાન્ય પ્રજાની તનદરોસ્તીમાં ભાગ લેનાર, હોવો જોઈએ.** ઘણાખરા ડાકટરો આ બાબતને પોતાની ગણતા નથી, અથવા તો તેમની કારકીર્દી ઉપરથી એ થતું હોય એમ જણાતું નથી—**અપવાદ, નિયમ થઈ લાગેછે**—જે થોડાકોએ પોતાની જીંદગીભરની મેહેનત વિદ્યાને અર્પણ કરી, ખરી જીંદગી કેમ ભોગવવી તેનો પાયો આપણને દેખાડયોછે તેમની મેહેનતનો બદલો તેમનાં લોકઉપયોગી કાર્યમાં તેમને મળી ચુકયોછે. હું હિમતથી કહુંછું કે આપણે (ડાકટરો) ઘણું જાણીએ છીએ, પણ તેને કામે લગાડીયે તોજ—જો તનદરોસ્તીના કાયદા સંપુર્ણ રીતે આપણે કામે લગાડીયે તો જે ઉખ્યાણાં અંધકારના પરદામાં હજીરસુધી રહેલાંછે તેઓનો ખુલાસો થઇ શકશે, અને તેઓ દુર થઇ શકશે.

"પણ આપણું શું ? ડાકટરમાં જ્ઞાનના કુવા ભરેલા હોય, પણ તેને તો ધંધો કરવોછે, અને તેના ધંધા (કમાણી) ને બગાડવી એ વાત તો જેઓ થોડાક, ભેજાના ચસ્કેલા (idealist) માયાવાદી હોય તેઓજ શીખવે ! જ્યાંસુધી દરદો ઉપર, ડાકટર પેટ ભરેછે

ત્યાંસુધી તો દરદને આવતું અટકાવવાને તે પોતાનાં સઘળાં બળથી મહેનત કરે એવું તો બનવાનું નથી. એ તો આજના જમાનાના માણસો કરી ન શકે......

"હવે આપણે આ બાબદ બીજી ગુહ્ય રીતે તપાસીએ. દુનિયાના બીજા સાધારણ ધંધાદારીઓ કરતાં, ડાકટર તરફથી આપણે વધુ પ્રમાણીકપણું અને વધુ અંતઃકરણપુર્વક કાર્યની શા માટે આશા રાખીએ? જે સારો ડાકટર હોય તેના જેવી, અજાણતાં, બધા ડાકટરો પાસે આશા રાખવી એવો સવાલ તો હોયજ નહી. માત્ર મનુષ્યજાત તરફની લાગણીના ઉંચ ખ્યાલના હેતુથીજ તનદરોસ્તીની બાબદ તરફ ડાકટરે પોતાનું આખું ધ્યાન આપવું જોઇએ એમ પણ નથી, પણ પૈસાનો પણ ત્યાં વિચાર હોવો જોઇએ.

"આટલી 'એપેનદાઇસીસો' એક અઠવાડીયાંમાં મેં કાઢી, એ માટે મગરૂરી ડાકટર ક્યારે લઇ શકે અથવા તેને માન ક્યારે અપાય કે જ્યારે તેનાં દરદીને, અથવા પોતાને પણ તે (દરદ) કેમ થવા પામ્યું તેનાં કારણો શોધી દરદને પાછું થતાં અટકાવે !

"અત્યારસુધી અટકાવની સલાહની ઘણી ખુટ રહેલીછે. માત્ર સાધારણ થતી બીમારીઓનો અટકાવજ નહી, પણ શરીરને બાંધવાને અને ફરી બાંધવાને કરવી જોઇતી મેહેનતોની સલાહની ખુટ છે—સારાં માણસો, તેમજ માન-અકરામનાં લોભી માણસો પણ જ્યારે બીમાર પડેછે ત્યારે 'માત્ર સારા થઇએ' એટલુંજ તેઓ માંગતા નથી, તો જોકે તે અગત્યનું છે, પણ વધુ મજબુત થવા અને તેમનું શરીર વધુ ઉમંગથી કાર્ય કરી શકે એવું માંગતા હોયછે. મંડળીની નજરે જોતાં નબળાઇ દુર કરવાની કોશેશ, જીંદગીને લંબાવવાનું, અને છેવટે પ્રજાને સુધારવી, આ કાર્યની ખરેખર અગત છે.

"તનદરોસ્તી માટેની ઘણીક વાતો માત્ર પોતાનો 'કકો' ખરો કરાવવા જેવી હોયછે, અને આ લખનારની ખાતરી છે કે જે કાંઇ મને કામ લાગ્યુંછે તે છેવટનો બોલ—'જીંદગી ગુજારવાનો ઇલમ' છે.

"ખરેખર ડાકટર તો તે છે કે જેનું શરીર નમુનેદાર બંધાયલુંછે અને જેનામાં બહોલી સમજ રહેલીછે કે જેથી દરેક માણસને તેની શક્તિ પ્રમાણે એક ઘટતું પગલું તનદરોસ્તી તરફ લેવાને દોરવે.

"દવાના વિચારો આપતાં પૈસા મળેછે છતાં, એક માણસને તેની તેજ ફરિયાદ (દરદ) થયા કરે અને દવા આપ્યા કરી તેને પંપાળ્યા કરીએ એ ધંધો શું આપણને શોકાતુર જેવો લાગતો નથી?

"તે વખત આવશે કે જ્યારે માણસ પોતાનાં શરીરની સંપુર્ણ સુખાકારી અને શક્તિને લગતી સઘળી બાબદો માટે ડાકટરને એકલો સલાહકાર ગણી તેની તરફ ફરશે. ત્યારે ચમત્કારીક ઇલાજો (સીરમ અને રસીઓ) માટે લોકો ફાંફાં મારશે નહી. તેની આશા રાખશેજ નહિ. તેઓને જ્ઞાન થશે કે **તનદુરસ્તી અને બીમારી** એ કાંઇ **માત્ર અકસ્માતી બનાવો નથી.** તેથી તેનાં કારણો તરફ ફરી, દરદના મુળને દુર કરવાને યત્ન કરશે અને તે માહિથી ધડો લેશે. જીંદગીને ગમે તેમ દોરવવાને બદલે, ખરા ધંધાને છાજતી લાયક રીતે પોતાનાં શરીરની અંદરનો વ્યવહાર ચલાવશે, અને જે જ્ઞાન આપણે હાલમાં ધરાવીએ છીએ તેને સરસમાં સરસ પરિણામ લાવવા માટે વાપડશે.

"પુષ્કળ ડાકટરો થયાછે! એવું ઘણીક વેળા લોકોમાં તેમજ ડાકટરી મંડળમાં બોલતાં સાંભળીએ છીએ.

"હા! ચાકુ-નસતર ચલાવનારા અને દવાઓના ગોઠવી કાઢેલા ટુંકા નુસ્કાઓ તુરત મોહોડેથી કહી જનાર 'જાદુગર' ડાકટરો ઘણા છે. પણ લોકોની જીંદગીમાં ભેળાઇને, તેમને પોતાનાં જ્ઞાનનો લાહવો ચખાડવાની ખરી સલાહ આપનાર ડાકટરો ઘણાજ થોડા છે. લોકોની બદી અને નબલાઇઓ ઉપર ખાનાર એવા કીડાઓ પ્રજામાં ઓછા હોય તેટલું પ્રજાને સારૂં—પણ ડાકટરો જે લોકોના રખેવાળ છે તેઓ પ્રજાને સુધારવાને ઘટતી રીતે કાર્ય કરે તો તેમનાંથી જે ભલું થાય તેની આંકણી કોણ કરી શકે?

"પણ આ નવી હાલત આવે તે આગમજ, ડાકટરો પાસથી જુદાજ પ્રકારની ચાકરીની આશા લોકોએ કરવી જોઇએ, અને તે તેમના પાસથી માંગવી જોઇએ. તેમનામાં જે કાંઇ સર્વથી સરસ હોય તેની કિંમત તેના વેળે અને ઘટતી રીતે પૈસાથી ગણાવી જોઇએ.

"એટલામાટે પ્રજાએ ડાકટરોને હલકા પાડવા ન જોઇએ, પણ તેમના પાસથી 'સઉથી સરસ' ની આશા રાખી, વધુ મેહેનત અને શ્રમ લેવાને તેમને જગાડવા જોઇએ. એટલામાટે ડાકટરોએ સમજવું જોઇએ કે તેમની ફરજ, લોકોને પોતાની તનદરોસ્તી કેમ જાળવવી તેનું જ્ઞાન આપવાની છે, કે જેથી લોકોને સુખ મળે અને એવી રીતે ભવિષ્યની પ્રજા માટે તેઓ (ડાકટરો) સઉથી સરસ હથીયાર થઇ પડે.' "

પણ પ્રિય વાંચનાર, આ ઉપલી હાલત આવે ત્યાંસુધી શું આપણે બેસી રહીશું—શું આખી પ્રજાએ સાથેજ ચાલવું છે? ના! દરેક મરદ કે ઓરત, પોતા માટે જેટલી મેહેનત કરશે અને ફાયદો મેળવશે તેટલાં પ્રમાણમાં પ્રજાની હાલત સુધરતી જશે—પણ ત્યારે એ માટે શું કરવું છે? પેલી કહેવત છે કે Prevention is better than Cure, "ઉપાય કરતાં અટકાવ બેહેતર છે" તેમ આપણને દરદ ન થાય, એવા ઉપાય લેવાનું છે—અને આ માટે તનદરેાસ્તીના કાયદાઓનું જ્ઞાન લેવાની બહુજ જરૂર છે, બલકે આપણી પેહલી ફરજ છે. દુખનું મુળ અજ્ઞાનતા છે, જ્યારે જ્ઞાન એવી શક્તિ છે કે તેથી માણસનાં બધાં દુખેા નાસી જાયછે. અલબતાં હું કાંઇ એવું કહેવા માંગતેા નથી કે સઉ કોઇએ એકદમ દોડતા કે "મેડીકલ કોલેજ" માં શીખવા જવું—પણ આપણાં શરીર વીષે, થેાડીક પણ અતી જરૂરની બાબતનું જ્ઞાન, સઉકોઇ ચાહે તેા મેળવી શકે.

આજે આપણે નિશાળેા અને કોલેજોમાં ઘણું ઘણું શીખીએ છીએ. ઇંગ્લંડમાં કેટલા પ્રગણાં છે, યુરોપમાં કઇ કઇ નદીઓ છે, ફલાણા ચીના કારખાનાંઓ, ફલાણું ચીનાં ગામમાં આવેલાંછે, અને તેમનું કાર્ય અમુક રીતે ચાલેછે એવી એવી બાહેરની હજારેા ચીજો વીશે જાણવા કયાં નથી મેહેનત લેતા? ત્યારે આ માણસાઇ સંચેા—આ આપણું કેવળ હથિયાર, જેણે કરીને અને જે માટેજ આપણે બધા જીવીએ છીએ, અને આટલીબધી જંજાળેા અને મેહનતેા કરીએ છીએ, તે (શરીર) માટે જાણવા-કરવા શું આપણે કાંઇ મેહેનત કરી ન શકીયે, થેાડાક વખત ફાજળ ન પાડી શકીયે? માણસ મનપર લે તેા તે કરી શકે, પણ અફસોસ કે આજના તકલીદી અને ઢપઢાલીયા જમાનામાં આપણું મન પૈસેાટકેા ભેગેા કરવામાં, અને તેમાંથી મલતી તકલીદી મેાજમજાહમાં દીવસ અને રાત એવું તેા લીન થયુંછે કે શરીર તરફની આપણી ફરજ આપણે ભુલી ગયા છીએ, અને ત્યારેજ આપણે દુખદરદનાં ભેાગ થઇ, જે કાંઇ ખરૂં સુખ તનદરેાસ્તીનું છે, તે ભેાગવી શકતા નથી.

કહેવત છે કે "શરીરે સુખ તેા જહાનને સુખ" અથવા "પેહેલું સુખ તે જાતે નર્યા," અને જયાંવેર માણસ પાસે એ (તનદરેાસ્તી) ન હેાય ત્યાંવેર તેનાં બધાંએ સુખેા નકામા છે, તે ખરાં સુખેા નથી—માત્ર નામનાં છે. હું આગળ વધી એટલું પણ કહીશ કે, તનદરેાસ્ત શરીર વિના મિનાઇ માર્ગમાં પણ ખરેખર આગળ વધી શકાતું નથી—અને જેઓનું મન આ

દુનિયાની માયાવીક ચીજો ઉપરથી ઉઠી, ઇશ્વર તરફ લાગ્યુંછે (જેવાકે થીઓસોફીકલ સોસાયટીના અને એવી બીજી બ્રહ્મજ્ઞાન શીખાડનારી મંડળીઓના સભાસદો) તેઓ પણ જ્યાંસુધી આ ખાકી હથીયારને સારી તનદરોસ્તીમાં ન રાખે ત્યાંસુધી પોતાને તેમજ લોકઉપયોગી (Self-sacrificing) નિષ્કામ કરવાને અશક્તજ રહેશે, બલ્કે તે કર્યા વિના ટુંક મુદતમાં પેલી જેહાંન ચાલ્યા જાયછે—મજબુત તનદરોસ્તી યાને રોગથી નિરાળાં શરીર વિના તમો કશું કરી શકોજ નહિ—માણસ દેહથી સુખી હોય તોજ બીજાંને સુખ આપવાનું નિષ્કામ તેનાંથી ખરેખર બની શકે—કારણકે, જેમ કબીરજી કહેછે કે "એહી ઘોડા એહી મેદાન" તેમ મોક્ષ મેળવવાનું હથીયાર પણ આજ ખાકી શરીર છે અને જગ્યા પણ આજ આપણી સ્થુળ દુનિયાં છે.

ત્યારે વહાલા ભાઇઓ અને બેહેનો, તનદરોસ્તી માટે શું તમો ધ્યાન નહી આપશો? તે માટે સાદું-સરળ પણ કાંઇક સંગીન જ્ઞાન નહી મેળવશો? ગુજરાતી વાંચકવર્ગને આવું વેહેવારૂ જ્ઞાન પુરૂં પાડવાના હેતુથીજ, આ પુસ્તક મેં છપાવી બાહેર પાડયુંછે, જેમાંનું દરેક પેજ વાંચનારને કાંઇક નવું અજવાળું આપ્યા વિના રહેશે નહિ, અને તે જાણી તે પ્રમાણે અમલ કરવાને તે જો કોશેશ કરશે, તો વખતના વેહવા સાથ પોતાની તનદરોસ્તીમાં જે ફાયદો થતો જોશે તેથી તે અચરત થયા વિના રહેશે નહી.

કુદરતી ઉપાયો **હવા, પાણી, કસરત,** તેમજ ખોરાકમાં લેવી જોઇતી સંભાળો (**અપવાસ**) વગેરેથી, જે સંગીન શક્તિ અને લાભો શરીરમાં મેળવાયછે તેનો ખ્યાલ તો તેનેજ આવી શકે કે જેણે તે ઉપાયો કરવાનું ચાલુ કર્યુંછે. અમેરીકાનાં તથા યુરોપનાં લાખો લોકો આ મેકફેદનનાં પુસ્તકમાંથી સુખ ભોગવતાં થયાંછે, અને દવાના બિચારા તે શું તે હવે બીલકુલ ભુલી ગયાંછે, તેમજ અતરે પણ જયારથી આ કુદરતી ઉપાય (P|C) ની બાબદ, "જામે જમશેદ" પત્રની મદદથી બાહેર પડીછે ત્યારથી ઘણાંક લોકોએ તે મુજબ રહી કરીને ફાયદા મેળવ્યાછે, અને દીનઉગે વધુ લોકો એ તરફ ખેંચાશેએવી મારી પુર ખાતરી છે.

દવાદારૂ માટે ખુદ ડાકટરો, કે જેમાંના કેટલાકો તો "વૈદાંના" નામીચા પ્રોફેસરો અને ગ્રંથકર્તાઓ છે, અને જેમનાં પુસ્તકો આજની મેદીકલ કોલેજોમાં અભ્યાસ તરીકે વપડાયછે તેઓ, પોતાના પાકટ અનુભવ પછી શું કહેછે, તેના થોડાક દાખલાઓ આ પુસ્તકને છેડે મેં આપ્યાછે, તે ઉપર દરેક વાંચનારનું ધ્યાન ખેંચીશ. પણ એક દાખલો અતરે આપ્યા વિના રેહેવાઇ શકાતું નથી, જે રમુજ સાથે વાંચનારને કાંઇક ગંભીર વિચાર કરવાને જરૂર મદદ કરશે, જે તેના અસલ રૂપમાંજ પેહેલાં આપીશ.

Dr. Sydenham one of England's great physicians, lay dying in 1689. Relatives, friends and pupils stood about his bed-side. They wept—when he told them calmly that he was content to die, since he left behind three physicians greater than he.

The by-standers looked at him in amazement. Could there be even one physician greater than the famous Sydenham ?

One of the pupils questioned softly but wonderingly.

"Three? Who are they?"

Sydenhams' dimming gaze roved over the faces of his hearers as he slowly, feebly replied.

"The three greatest physicians are Air, Water and Exercise?"

ઇંગ્લંડનો એક પ્રખ્યાત થયલો ડાકટર સીદનહામ મોહોતને બીછાને પડયો હતો. તેની આસપાસ તેનાં સગાંવ્હાલાંઓ, દોસ્તો અને શાગેરદો ઉભાં હતાં. તેઓ રડતાં હતાં જ્યારે તેણે શાંતીથી તેમને કહ્યું કે હવે હું ખુશીથી મરીશ, કારણકે મારી પછવાડે ત્રણ, મારા કરતાં મોટા ફીઝીશીયનો મુકી જાઉંછું.

ત્યાં ઉભેલાં સઘળાં માણસો તેની તરફ અજાયબીથી જોવા લાગ્યાં, અને વિચારમાં પડયાં કે પ્રખ્યાત સીદનહામ કરતાં એકબી ડાકટર વધુ મોટો ઇંગ્લંડમાં છે કે?

એક શાગેર્દે હિંમત કરી, ધિમેથી સવાલ કર્યો: "ત્રણ? તેઓ કોણ છે?"

સીદનહામની ઝાંખી પડતી આંખો ત્યાં ઉભેલાં સઘળાં માણસો તરફ ફરતાં ફરતાં તેને ધિમેથી જવાબ આપ્યો:

"ત્રણ સઉથી મોટા ફીઝીશીયનો તે, હવા, પાણી અને કસરત છે."

ખરેખર તનદરોસ્ત માણસને કદીપણ કોઇ દરદ થતું નથી. દરદ એ માત્ર શરીરની નબળાઇ છે, અને તેનું કારણ તે બીગડેલું લોહી, પછી આજની મેદીકલ સાયન્સ ગમે એટલાં નવાં નવાં નામો દરદનાં કહે, પણ તે સઘળાંનું મુળ જોશો તો લોહીમાંજ છે, યાને અપવિત્ર થયલું, બીગડેલું લોહીજ છે, અને પરિણામે શરીરમાં નાકૌવતી, નબળાઇ થતી ચાલેછે અને ત્યારકેડ દરદો ઉભાં થાયછે, જેણે માત્ર ઓળખવા કાજે નામો અપાયાંછે. ત્યારે

જે કોઈ લોહીને સુધારે તેનો શરીરનો આખો સંચો સમાન સ્થિતિમાં રહે, અને એ માટે હવા-કસરત અને પાણી જેવા બીજા કોઈ ઉપાયો નથી, જે સઘળું મેકફેડને એવી તો સાદી-સરળ ભાષામાં સમજાવ્યું-છે કે સાધારણ વાંચનારને પણ તે ઝટ સમજી શકાશે, જે માટે

ભાવનગર સ્ટેટનાં કેળવણીખાતાંના વડા ડીરેકટર, શેઠ કનશીકરામ વી. મેહતા જેવણ એક વિદ્વાન હોવા ઉપરાંત શારીરીક બીલવણીનાં ઘણા હિમાયતી છે તેમનો અભિપ્રાય પ્રસંગોપાત થઈ પડશે કરી નીચે તેમનાં અંગ્રેજી શબ્દોમાંજ આપુંછું.

"I find the book to be absolutely non-technical and practical. The truths are beautifully presented in an assimilable form, and naturally take the reader with them."

મીο કનશીકરામ લખે છે કે:—

"આ ચોપડી મેં વાંચીછે, જે ગુહ્ય અને ભેદી વાતો (જે મેડીકલ પોથાઓમાં હોયછે તે) થી બીલકુલ નિરાળીછે તેમજ વેહેવારૂ છે—તેમાં કહેલી સચ્ચાઈઓ એવી તો સુંદર રીતે અપાઈછે કે વાંચનારને તે ઝટ સમજ પડી જાયછે અને તેથી કુદરતી રીતે વાંચનાર તેની સાથે સાથે ચાલ્યો જાયછે."

પણ પ્રિય વાંચનાર, આ માંહેલું જ્ઞાન કાંઈ મારૂં પોતાનું નથી, પણ અભ્યાસથી અને વેહેવારમાં મુકી મોટે ભાગે હું તેને મારૂં પોતાનું બનાવતો જાઉંછું, અને જે કોઈ તે માફક ચાહે તે પણ કરી શકે; ત્યારે આ મારો ખુલાસો ખતમ કરવા આગમજ દુવા ગુજારીશ કે, દરેક વાંચનાર એ માંહેથી ફાયદો મેળવી પોતાનાં શરીરની તનદરોસ્તી હાંસલ કરી સુખ ભોગવતો થાય—છેવટ જેનું છે તેનો હવાલો આપી તેના લખનારની મહાન શક્તિની ઓળખાણ કરાવા તેના દીબાચા તરફ તથા તેની સામે આપેલી તેની સુંદર અને મનોહર તસ્વીર તરફ નજર નાખવા અરજ કરીશ.

આ મહાન પરોપકારી વિરલા નર, બરનાર મૅકફેદન, જેણે મારી સીદી માંગણી સ્વિકારી, પોતાની ચોપડીનો ગુજરાતી તરજુમો કરી બાહેર પાડવાને, મોટી ખુશી સાથે મને પરવાનગી આપીછે એટલુંજ નહી. પણ પોતાની દરેક ચોપડી, ચોપાનિયાં અને કસરતોના નકશા વગેરે છાાવાને પોતાની રાજીખુશીથી મને હક આપ્યોછે, તે માટે એ પરદુખ-ભંજન નરનો જાહેર ઉપકાર માનુંછું, અને તે પરમકૃપાળુ ઇશ્વર પાસે

દુવા માગીશ, જેમાં આ પુસ્તકના દરેક વાંચનાર જરૂર શામેલ થશેજ, કે આ દુનિયાના કલ્યાણઅર્થે કાર્ય કરનાર નર લાંબી જીંદગી ભોગવે, જેથી દુનિયાની આબાદીમાં વધારો થવા પામે, તેમજ ઇશ્વરેચ્છાથી કોઇક દીવસ તેનું આપણા દેશમાં આવવું થાય અને તેનાં અફાગ ગ્નાનનો કાંઇક અંગત લાભ આપણને મળે, કારણકે કબીરજી કહેછે તેમ

સુરાકા તો દલ નહિ, ચંદનકા બન નાહિ
સબ સમુદ્ર મોતી નહિ, યુ હરિજન જગ માંહિ.

ખરા શુરવિરોનું કાંઇ આખું લશ્કર હોતું નથી, ચંદન (સુખડ) નાં ઝાડો કાંઇ વનમાં ઉભાઇ જતાં નથી, અને જેમ દરેક સમુદ્રમાં કાંઇ મોતી પાકતાં નથી, તેમ પરદુખભંજન વિરલાઓનું જગતમાં સમજવું.

લા૦ સર્વની તનદરોસ્તીનો હિતેચ્છુ,
બેરામજી પી. માદન.

"હેલ્થ હોમ,"
સાન્ટાક્રૂઝ,
તા૦ ૧ લી જુન ૧૯૧૨.

દીબાચો.

મારાં મિત્રો, **જીવનશક્તિ** (Vital Power) નો અર્થ તમો ખરેખર સમજોછો ? તે છળછળ થતી તનદરોસ્તી કે જે જીંદગીથી અને જેહાંનની સઘળી જાનદાર ચીજોથી માણસને તિક્ષણ સંતોષ આપેછે તે લાગણી કદીપણ તમોએ અનુભવીછે ? માત્ર જીવવા કાજેજ ઉંચ ખુશાલી તમને કદી લાગીછે ? તે સંતોષ કે જેથી તમો બોલી ઉઠો કે "**ખરેખર જીંદગીમાં મોજ છે !**" ખુશાલીની તે લાગણી કે જેમાં માણસ લગભગ લીન થઇ જાયછે તે ખુશાલી તમારામાં ભરેલી છે ? જો તેમ ન હોય તો, જીંદગીની તે ગુહ્ય શક્તિ તેનાં અસલ જોર સાથે તમારામાં રહેલી નથી. જે શક્તિ, તે **મહાંન પેદા કરનારે** તમારે માટે દરરોજ, દર કલાકે, જીંદગીની હરપળે તમારી પોતાની કરી રાખવાને નિર્માણ કર્યુંછે તે તમો રાખતા નથી. ખોટી બનાવતી ચીજોએ તમારી આસપાસ ઘેરો નાખી, તમારી હૈયાતીનું મુખ્ય તત્વ તમારી પાસથી ખુંચવી લીધુંછે, જેથી જેવી જોઇએ તેવી જીંદગી તમો ભોગવી શકતાં નથી, અને તેથી તમારી હાલત ઘણી દયા ખાવાજોગ છે.

જીવનશક્તિ તે શક્તિ છે કે જે તમારી જીંદગીનાં હરેક કામ અને વિચારમાં પ્રદર્શક થાયછે. તે પેલા કીરમજી (crimson) રંગના ચાલુ ઝરાઓ કે જેઓ તમારી નસોમાં ફરતા રહ્યાછે, જેથી

તમારી જ્ઞાનતંતુઓ (nervous system) ની હારમાળા સરસ સાવધપણું ભોગવેછે, તમારાં શરીરના નાનામાં નાના અંગો—, સ્નાયુઓની કદી હાકી ન જાય એવી શક્તિ અને સ્થીતીસ્થાપકપણું (Elasticity) આવેછે તે બધાનું કારણ તે જીવનશક્તિ છે. તે હસવું કે જે જીગરને ખુશ કરેછે, આંખોનાં શુશોભીત ચમકારા અને ચલકાત, કવિની કલ્પણા, ફીલસુફોનાં મનના વિચારો, "સાયનટીસ્ટો" ના ચમત્કારો તે જીવનશક્તિથી છે. તેનો સંપુર્ણ થયલો સ્થુળ આકાર આપણે એક હરણ અથવા ઘોડાની જાતમાં જોઇએ છીએ. તેને જ્યારે આપણે એક એડીસન (Edison) અથવા એક મારકોની (Marconi) ના ચમત્કાર વિષે વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે તેની મનની હાલતોમાં તેની નોંધ લઇએ છીએ. તે જીંદગી પોતેજ છે અને જેઓની પાસે તે જથ્થામાં છે તેઓજ ખરેખર જીવવું શું છે તે જાણેછે.

કાયદાસર (Normal) ની જોઇએ તેટલી જીવનશક્તિ વિના, તનદરોસ્તી મેળવવી યા રાખવી અશકય છે. ત્યારે શરીરની (Physical Culture) ખીલવણી અને શક્તિ એ બેની વચ્ચે શું સગાઇ છે તે અહીંયા મળેછે, કારણકે પેહેલી ચીજ બીજાને પેદા કરેછે, યાને શરીરની ખીલવણીથી સઘળા અવ્યવો, કુદરતે જ્યારે તેમને પેદા કર્યા તે વેળા જે કાયદાસરનું કાર્ય બજાવવાનું તેઓ માટે નક્કી કર્યુંછે તેવી સરખી રીતે શરીરનું કાર્ય કરેછે; તેથી તમો જોશો કે શરીરની ખીલવણીથીજ તનદરોસ્તી આવેછે, અને જીવનશક્તિ એ તેનું નિર્વીકારી પરિણામ છે—બલકે તે સંપુર્ણ રીતે સમતોલ ખીલવેલાં શરીરનો સાથી છે.

આ ચોપડી, જેઓ સંપુર્ણ તનદરોસ્તી ઇચ્છતા હોય, જેઓ આ ખાકી જીંદગીમાં સઉથી સરસ ચીજ મેળવવા માંગતા હોય, અને પોતાનાં શરીરની સઘળી પ્રાણશક્તિઓને સુંદર રીતે કેળવવા માંગતા હોય તેઓ માટે લખી હતી. મનુષ્યજાતનાં દરેક

વેહેવારમાં જીવનશક્તિની જરૂર છે. દરેક ચીજ કરવાને તે જોર આપેછે! આપણે દરેક જણુ "good and strong" સારા અને મજબુત અને "up to the mark" ટોંચવેર પુગેલાં થવા ઇચ્છીએ છીએ. **તનદરોસ્તી અને એક સુંદર ખીલવણી કીધેલું શરીર, એ આખી દુનિયાની દોલત કરતાં વધુ કીમતી છે.**

જેને આપણે સાધારણ રીતે પુરી તનદરોસ્તી "Perfect-Health" કહીયે છીએ, તે જેઓ મેળવવા ઇચ્છતાં હોય તેઓ માટે મારી લખેલી સઘળી ચોપડીઓમાં કોઇબી એવી નથી કે જે મારી આ ચોપડી કરતાં ચઢિઆતી હોય.

તેથી એ ચોપડી દુનિયામાં બાહેર પડે અને તેનાં વાંચનારાંઓમાંનાં દરેક માણસ જીંદગીની ફરજો અને તેની જોખમદારી ઉપાડવાને વધુ શક્તિવંત થાય એવી પ્રાર્થના ગુજારતો

બરનાર મેકફ઼ૂદન.

સાંકળિયું.

પરું.

પ્રકરણ ૧ લું.

જીવનશકિત એ શું છે?

પ્રકરણ ૨ જું.

જીવનશકિતનો આધાર અવયવોનાં કાર્ય ઉપર.

પ્રકરણ ૩ જું.

લોહી અને જીવનશકિત.

પ્રકરણ ૪ થું.

પાચણક્રિયાનાં, લોહીને ચલાવનારાં, અને દમ લેવાનાં અવયવો.

પૃ.

પ્રકરણ ૧૯ મું.

પેહેરવેશ—(લુગડાં) વિષે.

પ્રકરણ ૨૦ મું.

આરામથી ઉંઘ લેવી, એ જીવનશકિત બાંધવાનો મજબુત ઉપાય છે.

પ્રકરણ ૨૧ મું.

મનની વૃતિ, તનદરેારતી માટે મોટો ભાગ બજાવે છે.

પ્રકરણ ૨૨ મું.

સુકા—"ફ્રીકશન બાથ" યાને માત્ર શરીરને ચોળવાની રીત.

પૃષ્ઠ.

પ્રકરણ ૨૩ મું.

વારંવાર નાહવા (અંગોળ) ની અગત્ય.

પ્રકરણ ૨૪ મું.

"કીદની" ગુર્દાને મજબુત કરવા વિષે.

પ્રકરણ ૨૫ મું.

કબજીયાત, જીવનશકિતનો નાશ કરેછે.

પ્રકરણ ૨૬ મું.

કબજીયાતને દુર કેમ કરાય.

પ્રકરણ ૧ લું.

જીવનશક્તિ એ શું છે?

જીવનશક્તિના પુરતા જથ્થાની લોકોમાં તાણ—તે માટે આજનો સુધરેલો જમાનો જવાબદાર—પ્રાણશક્તિ કાંઇ દવાઓથી મળી શકતી નથી—જીવનશક્તિ સઘળા લોકો મેળવી શકે.

> "That amount of vital capacity which shall enable each man in his place to pursue his calling and work on in his working life with the greatest amount of comfort to himself and usefulness to his fellow-men."—ARCHIBALD MACLAREN.

સઘળી દીક્ષનરીઓમાં જે અર્થો આપાયાછે તે સર્વે કરતાં, મૅકલારન કે જે ઓક્ષફર્ડનો મોટો જાણીતો કસરતબાજ છે તે, જે ઉપલો અર્થ આપેછે તે સઉથી વધુ બંધબેસતો અને ખરો છે; તે કહેછે કે:—

જીવનશક્તિનો તે જથ્થો કે જે એક માણસને તેની જગ્યામાં, તેના ધંધામાં અને દરેક કારોબારમાં ઘણીજ આસાનીથી અને સેહેલથી કાર્ય કરવાને અને દુનિયાંમાં ઉપયોગી થવાને શક્તિવાન કરેછે તે તેની જીવનશક્તિ છે. પણ મી૦ મેકફેદન કહેછે કે તમારૂં કાર્ય સેહેલાઇથી કરાવી આપનારી શક્તિના કરતાં તે કાંઇક વધારે મોટી ચીજ છે. ખમવાની શક્તિ ઉપરાંત તે કાંઇક વધુ છે; ખરૂં કેહેતાં તે **જીંદગી-જીવન પોતેજ** છે. દરેક ચીજ જે હૈયાતીમાં આવીછે તેની અંદર ગુપ્ત રહેલી શક્તિ તે જીવનશક્તિ છે. તે માતાનાં ગર્ભસ્થાનમાં નાનાં નાનાં અંગો બનાવી તેમાંથી એ

સુંદર માણસાઇ શરીર બાંધેછે. તે એક શક્તિ છે કે જે આપણને અમુક કદ ધારણ કરવાને શક્તિવાન કરેછે. તેના વગર દરદની સામે આપણું સંરક્ષણ કદીપણ થઇ શકે નહી, અને તેનો પુરતો જથ્થો હોય તો આપણને દરદ યા ઉડતો રોગ કદીપણ લાગુ પડે નહી.

એ જીવનશક્તિનું કમી થવું તુરતજ જણાઇ આવેછે. તેનાં ચિન્હો નીચે મુજબ હોયછે—

૧. સેહેજ બીક લાગતાં તમારૂં હાર્ટ-જીગર ઘણું ધબકે છે!

૨. તમો દોડો ત્યારે તમારો દમ-શ્વાસ બરાબર ન ચાલી તમને દરદ જેવું લાગેછે?

૩. તમારાં પાચનક્રીયા કરવાનાં અવયવો વારેવારે બગડી જાયછે?

૪. તમારાં ગુરદા અથવા મુત્રાશયો (Kidneys) અને ફેફસાં (Liver) માટે તમને ફરીયાદ કરવી પડેછે?

૫. તમને માથાંનો દુ:ખારો થયા કરતો હોયછે?

૬. તમારૂં જોર અને ખમવાની શકિત કમી થઈ ગયાં હોય એમ લાગેછે?

૭. દીવસના સાધારણ કાર્યથી તમો થાકી જાઓછો?

૮. તમારા શબેતાનાં કામકાજ કરતાં સેહેજ વધારે મહેનત કરવી પડતાં તમો થાકીને લુસ થયા હોય એવું લાગેછે?

જો એમ હોય તો તમારે ખાતરીથી જાણવું કે તમારી જીવન-શકિત ઘણી કમતી થઈ ગઈછે.

ખરી જીવનશકિત ક્યાં અને કોણમાં છે તે હું કહીશ.

જે કોઇ રાત્રે બીછાને જવા પછી સેહેલાઇથી નીદ્રાવશ થાયછે, જેને સહવારે ઉઠતાં તાજગી મળી આરામ થયલો લાગેછે, પોતાનાં કામકાજમાં પડતાં યા ધંધાપર જતાં, ઘરેથી મજબુત, જોરાવર અને સંતોષપણે નીકળેછે; જે પોતાનું કાર્ય કરવાને હિંમતથી બાહેર પડેછે, આખો દીવસ સેહેલાઇથી અને ખુશ મીજાજથી કાર્ય બજાવેછે, સાંજે કામથી ફારેગ થતાં, થાકીને લુસ થવાને બદલે, આરામ પામ્યાં હોય એવું જેને લાગેછે,

જેના ઉપર અસાધારણ જોશનું કામ પડવા છતાં તે સેહેલાઇથી ઉપાડેછે, ટુંકમાં જે કોઇ દીવસની સર્વ જંજાળો કાંઇપણ ફરીયાદ વિના બજાવતો રહેછે, જેનાં મનમાં એવું લાગે કે મને હજુ વધુ કામ હોય તો ખુશીથી બજા લાઉં, જે દરદ શું છે તે જાણતો નથી અને જે એમ સમજેછે કે તનદરોસ્તી એ સઉ આપણી ઇચ્છાશક્તિનુંજ કાર્ય છે, ટુંકમાં જે સર્વ હીલચાલ હસી ખુશી અને પુર સંતોષથી કરેછે તે માણસજ **ખરેખર જીવનશક્તિ ધરાવેછે.**

આ શક્તિ, તમો ચાહો તો મેળવી શકો. જો તમારી શક્તિ કમી થઇ ગઇ હોય, તમારૂં જોર જતું રહ્યું હોય, તમો બીકણ અને બુજરા થઇ ગયા હોય, તમારાં મનમાં ડરામણા વિચારો આવ્યા કરતા હોય, જીંદગી માટે તમને કંટાળો લાગતો હોય, કે હું શા સારૂ એવો દુઃખી જનમ પામ્યોછું? બીજાને સારી હાલતમાં જોઇ, તમારાં મનમાં અદેખાઇ પેદા થતી હોય, તો આ તમારી અસુખી હાલતને ફેરવી નાખવાનો રસ્તો છે, **જેવી ખાતરીપુર્વક રીતે સુર્થ આકાશમાં પ્રકાશેછે તેવી ખાતરી-પુર્વક રીતે હું કહુંછું કે તમારી આ દુઃખી હાલત ફેરવી શકાશે.** તનદરોસ્તી એ માણસજાતનો હકદાર વારસો છે.

જીવનશક્તિ—અથવા જોર—આજના જમાનામાં ઘણાજ થોડા ધરાવે-છે, તો જોકે આપણે ખરતલ—અને જોરમદ બાપદાદાથી ઉતરી આવેલા છઇએ એવું કહીએ છીએ. પણ ત્યારે આજે આપણામાંના ઘણાકો દુઃખની ફરીઆદ કાં કરતા હશે? એ માટે, આજની જીંદગી ગુજારવાની હાલત જવાબદાર છે. આપણા વડવાઓ જોરાવર અને શક્તિવાન હતા, કારણકે તેઓ કુદરતની ઘણીજ નજદીક રેહેતા હતા યાને કુદરતની સમતી પ્રમાણે ચાલતા હતા, પણ તેમના તરફથી આપણને વારસામાં મળેલી જીવન-શક્તિ હવે ધિમે ધિમે પણ ખાતરીપુર્વક આપણે ખોહતા ચાલ્યા છીયે.

ત્યારે એ જતી રહેલી જીવનશક્તિ કાં નહી સાચવી શકાય? એનો જવાબ જલદીથી આપી શકાશે. એ માટે આપણને જે કાંઇ કરવાનું છે તે આપણા વડવાઓની જીંદગી ગુજારવાની રીતભાત તરફ પાછી વલાણ લેવાનું છે. જે જે નકામી અને વ્યર્થ રીતીઓ આપણે પકડીછે તેને મુકી દેવી જોઇએ અથવા બીજા બોલોમાં કહીએ તો કુદરતનો અવાજ અને શિક્ષણ ઉપર આપણે ધ્યાન આપવું જોઇએ.

Physical Culture "ફીઝીકલ કલચર" યાને શરીરની ખીળ-વણી એ કાંઇ નવી ચીજ નથી. શરીરની ખીળવણી કરવી, એ માત્ર તન-

દરોસ્તીના મુખ્ય કાયદાઓ કે જે કાયદાઓને અનુસરીને જીંદગી એકવાર સઉ કોઇ ગુજારતા હતા, તે માન્ય રાખવાના છે. આગળ કરતાં આપણું જ્ઞાન હાલમાં ઘણીક બાબદોમાં આગળ વધયું છે કે જે જ્ઞાન આપણા વડવાઓ પાસે ન હતું, અને એ નવાં જ્ઞાન સાથે આગલી જુની ફાયદાકારક રીતો હતી તેઓને બારીકીથી પાળીશું તોજ આપણે ખરી જીવનશક્તિ પાછી મેલવી શકીશું.

દવાઓમાં રતીભાર પણ જીવનશકિત નથી.

આજની એલોપથીની વૈદકવિદ્યાએ ઘણીક તેવી કહેવાતી દવાઓ અને ઉપાયો શોધી કાઢયાછે; છેલ્લી સદીમાં જાતજાતના વહાડકાપના અખતરાઓ કરવા માંડયાછે, પણ આ બધાથી કરીને આપણી આખી માણસજાતને કયા સંગીન ફાયદા થયાછે? અલબતાં થોડાક મનુષ્યોમાં દેખઇતી રીતે જીવનશક્તિનો વધારો થયોછે, અને તે કદાચ એટલોબધો છે કે તેથી આપણને અજાયબી યા મોજેજા જેવું લાગેછે, પણ તે કેટલા થોડા છે? અને તેઓમાં તમો બારીકીથી જોશો તો જેઓ કુદરતની સમતી પ્રમાણે ચાલવા લાગ્યાછે તેઓએજ આ તનદરોસ્તીની ખીલવણી કીધીછે, જયારે દવાના ધીચારા પીવાવાળાઓ યાને દવા ઉપર આધાર રાખનારા બધાંજ પાછલ હઠતાં જાયછે અને નબળા પડતાં જાયછે.

હું જે કાંઇ કહુંછું તે કાંઇ માત્ર તર્કશાસ્ત્ર કે મનના તુરંગો નથી. પણ આજે જે કુદરતી કાયદા તરીકે મનાયછે તે કાયદાઓનોજ ખુલ્લો સાર અને મારા લાંબા અનુભવનું પરીણામ તમારી સનમુખ મુકુંછું. જીવનશક્તિનો ભેદ એટલો તો સાદો અને સરલ છે કે જે કોઇ તેના આશીરવાદ લેવા માગતો હોય અને તે માટે ખરાં જીગરથી આતુર હોય ને મહેનત કરે, તો જરૂરજ તેને મળી શકશે.

જેઓ વખતસર શરૂ કરશે અને જીવનશકિતની શોધ માટે હરદમ કોશેશ કરશે તેઓ માટે નિષ્ફળતા છેજ નહી.

પ્રકરણ ૨ જું.

જીવનશક્તિનો આધાર અવયવોનાં કાર્ય ઉપર.

જીવનશક્તિની ખીળવણી, એ શરીરનાં બાહેરનાં ગોટલાંઓને ખીળવવાં, ઉપરાંત કાંઇક વધુ છે—પ્રાણીક અવયવોને મજબુત કરવાં એ સહુથી વધુ અગત્યનું છે—તે માટે કસરત ઉપરાંત કાંઇક વધુ જોઇએછે—હવા અને પાણી, શ્વાસ લેવો-કાઢવો અને ખોરાક, અગત્યની કીમત ધરાવેછે.

"Body and mind are great gifts, and for the proper use and keeping of them we are held fully responsible by Nature."

—*H. Rippon Seymour.*

શરીર અને મન એ ઉમદા આશીરવાદો છે, કે જેના ઘટતા ઉપયોગ અને જાળવણી માટે, કુદરતે આપણને પુરા જવાબદાર રાખેલાછે. —"સેમોર."

જેઓ આ બાબદથી તદન અજ્ઞાન છે તેઓ મારા આ કેહેવાથી અચરત પામશે કે **શરીરની ખીળવણી** તે કાંઈ માત્ર ગોટલાંજ Muscles મજબુત કરવાનું કામ નથી, એક તનદરોસ્ત શરીર માટે કસરત અવસ્યની છે, પણ તનદરોસ્તીની વિદ્યા તરીકે કસરતો કાંઇ એકલીજ નથી. છતાં આ વાત બેશક છે કે કસરત વિના તનદરોસ્તીથી ભરપુર એવી શરીરની ખીળવણી થઇ શકતી નથી, તો જોકે શરીર માટે સારો ખોરાક, ચોખ્ખી હવા અને પાણી જેટલાં અગત્યનાં છે તેટલીજ કસરત પણ અગત્યની છે.

અત્રે હું જે કાંઇ કહીશ તે મજબુત અને નબળા બન્ને લોકો માટે ઉપયોગી છે. જીવનશક્તિ કેમ બંધાયછે અને તેથી શરીરની પુરેપુરી તનદરોસ્તી કેમ મેળવાય તે માટે હું બોલીશ.

સઉથી પેહલાં ફેફસાં અને હોજરી મજબુત હોવાં જોઈયે.

પેહેલાં તો ફેફસાં (Lungs) ઘણાંજ મજબુત જોઇયે. તેઓની પુરેપુરી શક્તિ રહેવી જોઇયે, કે જેથી લોહીને સ્વચ્છ કરવાનું કાર્ય એટલેકે "ઓકસીજન" (Oxygen) હવાને દમવાટે અંદર ખેંચી જે કાંઇ અસ્વચ્છતા લોહીવાટે તેઓમાં આવેલી હોય તેઓને બાહેર કાઢવાનું કાર્ય બરાબર રીતે ફેફસાંઓ બજાવી શકે, તેમ કરવાનું છે.

બીજું:—હોજરી જે માણસના શરીરમાં ઘણો મોટો જોખમદાર ભાગ બજાવેછે તે હોજરી ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઇયે: આ બે ચીજ કરી રહ્યા પછી જો તમો ગોટલાં મજબુત કરવા ઉપર મંડો ત્યારેજ તમે પુરેપુરી શક્તિ મેળવીછે, અને ત્યારેજ ખરેખરી મરદાઇ યા ખરૂં ઐારત-પણું માણસે મેળવ્યુંછે એમ કહેવાય, અને ત્યારેજ તે શક્તિ લાંબા વખત સુધી રહેશે અને જ્યારે એકાદ અવ્યવ વપડાઇ તદન ઘસાઇ જશે અને જીંદગીનો કોઇક દોરો તુટી તમો પેલી જેહાનમાં જાઓ ત્યાંસુધી તે શક્તિ ચાલ્યા કરશે; ટુંકમાં તમો લાંબી તનદરોસ્તી સાથે સુખવાસી જીંદગી ભોગવી શકશો.

અત્રે હું લાંબું પીંજન કરતો નથી. **પણ ટુંકમાં જે કાંઈ અગત્યનું કરવાનું છે તેજ બાબદ વીશે હું બોલીશ. પણ એ માત્ર વાંચીને બેસી રેહવું નહી, પણ જે કાંઈ હું કહુંછું, તેના શબ્દેશબ્દ ઉપર બારીક રીતે અમલ કરવાની તરતજ કોશેશ ચાલુ રાખવી; જે જે કસરતો અત્રે આપીછે, અને તે પ્રમાણે જે સુધારા મેં કહેલાછે તે તમારામાં આવે નહી ત્યાંસુધી તે કસરતો કર્યાજ જવું. કોઈબી માણસને આ બાબતથી ફાયદો ન થાય, એવું કદીબી બનશે નહી.**

હવે જીંદગી અને તનદરોસ્તી જાળવવાને શું શું ચીજની જરૂર છે તેનો કાંઇક વિચારથી આપણે તોલ કરીશું.

કસરત.

એક માણસ કસરત કર્યા વિના, લાંબો વખત જીવી શકે, જોકે કસરત વીના તે પુરેપુરી યાને ખરી સુખભરી જીંદગી ભોગવી શકતો નથી. ખરી

રીતે જીવવું યાને ભરપુર તનદરોસ્તી અને શક્તિ સાથે જીવવું તેમાં, અને હાડમારીથી જીંદગી ચાલુ રહે એ બેમાં ઘણોજ મોટો તફાવત છે. તમારૂં શરીર અને મન સુસ્ત હાલતમાં કાંઇક કાર્યો કરે એવું કુદરતે તમારે માટે નિર્માણ કર્યું નથી. કુદરત કહેછે કે તમારાં શરીરનો દરેકે દરેક ભાગ પુરેપુરો ચાલાક અને કાંઇબી દુઃખ વગર સેહેલથી કામ કરતો રહે એવી તનદરોસ્તી તમારે ભોગવવી જોઇયે.

ખોરાક વગર, આપણે ઘણાક દીવસો સુધી દેખાઇતી રીતે સારી તનદરોસ્તી સાથે જીવી શકીશું. આજે અપવાસના ઘણાક દાખલાઓ મળ્યાછે અને સેંકડો નવા મલતા જાયછે કે જ્યાં બે પાંચ કે સાત દીવસથી કરી છેક (૬૦) સાઠ દીવસ અથવા એથીબી વધુ (૯૦ દીવસ) માણસ ખોરાક વગર જીવી શકયોછે, કે જે દાખલાઓમાં જીવવા ઉપરાંત આગલ બગડેલી તનદરોસ્તી પાછી મેળવાઇછે. (એ માટે વાંચો મારી અપવાસની ચોપડી.)

આસાયશ અને ઉંઘ વગર પણ આપણે ઘણાક દીવસ સુધી જીવી શકીશું, પણ શરીરને હવાની જે જરૂર છે, તે હવા વગર આપણે બે કે પાંચ મીનીટથી વધુ જીવી શકતા નથી, અને એ રીતે અક્કલથી જોતાં શરીરની પુરી તનદરોસ્તી અને જોર માટે જે અગત્યની બાબદો છે તેઓ નીચલા અનુક્રમે ગોઠવાશે.

(૧) પહેલી હવા.. .. ..Air.

(૨) બીજું પાણી.. .. ..Water.

(૩) ત્રીજી આસાયશ ને ઉંઘ—Rest and Relaxation.

(૪) ચોથો ખોરાક.. .. ..Food.

(૫) પાંચમી કસરત. .. ..Exercise.

હવાની સઉથી મોટી અગત.

આ કોઠા ઉપરથી આપણે જોઇશું કે શરીર માટે જે કાંઇ સઉથી અગત્યનું સ્થાન જોઇયે, તે હવા માટેનું છે; શરીર માટે "ઓક્ષીજન" (Oxygen) હવાના પુરતા જથ્થાની ગરજ છે. અજાયબ જેવું એ છે કે, દમ બરાબર કેમ લેવો તે થોડાકજ માણસો જાણેછે; દમ લેવાની ક્રીયા સાધારણ રીતે માણસજાત જાણતા નથી. જે ઓરત "કોરસેત"

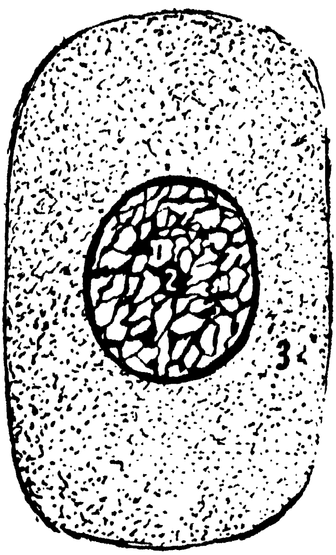
પેહેર તે જેવી જોઇયે તેવી આસાનીથી અને બરાબર રીતથી કદીપણ દમ-શ્વાસ લઇ શકે નહી.

હવે હું મારા વાંચકવર્ગને, ખરી રીતે દમ લેવાની ક્રીયા કેમ ચાલે તે માટે દરેક પ્રયત્ન કરવાને આગ્રહ કરીશ, અને તે માટે હું જે કાંઇ કહુંછું તેનો ખ્યાલ પોતાનાં મન સનમુખ ઉભો કરવાને, એક બાળક ઉભેલું યા સુતેલું હોય તે કેવી રીતે દમ ખેંચેછે તે નિહાલવાને સલાહ આપીશ; ત્યાં જુવો કે, તેનાં શરીરનો, કમરથી સેહેજ ઉપરનો ભાગ ફૂલાઇ હવાને કેવી રીતે તેનાં ફેફસાંનાં છેક હેઠલના ભાગમાં લેવાયછે. આ તમને દેખાડેછે કે કમરનો ભાગ પછી તે કોરસેટથી યા પટાથી, યા કોઇબી તેવાં તંગ વસ્ત્ર (પોશાક) કે જે શરીરના આ ભાગને સીકડી નાખતો હોય તેથી તમારી દમ લેવાની ક્રીયામાં ખચ્ચીત ઘણો અટકાવ થાયછે.

દરેક માણસે દમ કેમ લેવો એ શીખવું જોઇયે, એટલુંજ નહી, પણ લાંબો દમ કેમ લેવો તેની ક્રીયા દીવસમાં ચાલુ કરવી જોઇયે, તેમાં ખાસ કરીને ખુલ્લી હવામાં જ્યારે ફરતા હોઇયે ત્યારે લાંબો દમ ખેંચી ચાલવું જોઇયે. જેવી અનેક બીજી આદતો કરાયછે તેમ આ આદત સેહેલાઇથી પાડી શકાયછે, જેથી સેવટે આ લાંબો દમ ખેંચવાનું કાર્ય પોતાની મેલે થતું જશે.

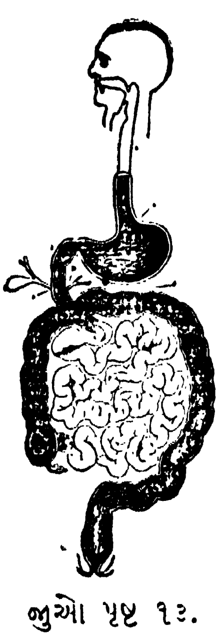
જ્યારે પણ તમને હવા, તાજી અને સારી લાગે ત્યારે તમને તે અંદર ખેંચવાને મન થયા કરશે, કે જેમ, એક ભુખને ખેંચાણકારક સ્વાદીષ્ટ ખાનું તમને દમ બાંધીને ખાવાને લલચાવેછે તેમ હવાબી તમને લલચાવશે. આ ઉપરથી તમો જોશો કે દમ લેવાની કસરત ઉપર એટલો-બધો ભાર શામાટે હું મુકુંછું. આ બાબદ માટે હું દરેક માણસને અરજ કરીશ કે એ કાર્ય તેને, બને તેમ જલદીથી શરૂ કરવું, અને એ ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઇયે. એના અખતરા કરવાથી તમને તુરતજ તેના પરીણામો જણાઇ આવશે ; તમારાં ખભાં અને છાતી પોહોલાં થશે, તમારો આખો બાંધો "સરવ" ના ઝાડ જેવો સીધો થશે, અને તમારાં શરીરમાં કૌવત અને જોર વધી તમારી પ્રાણશક્તિ વધતી જશે. આ હવાની બાબદ માટે આગલ ચાલતાં પુરતો ખુલાસો હું કરીશ.

આકૃતી ના. ૧-A Cell.



(૧) શરીરમાં રહેલું નાનાંમાં નાનું અંગ જેને દાકતરો (Cell) સેલ કહે છે, તેનું સુક્ષ્મદર્શક યંત્રવડે લીધેલુ ચીત્ર, આવા નાનાં સેંકડો "સેલ્સો"નું એક "મસલ" (Muscle) બને છે, અને સેંકડો "મસલ્સો" સાથે મળી એક અવ્યવ થાય છે.

આકૃતી ના. ૨.



જુઓ પૃષ્ટ ૧૨.

Entire Alimentary Canal where the digestive processes are carried on.

શરીરની આખી "એલીમેનતરી કેનાલ" જ્યાં પાચણ ક્રિયાઓ ચાલે છે તે ભાગો દેખાડનારૂ ચીત્ર–

પેટની આસપાસ ગોલ ફરતી જે કાલી નલી છે તેને "કોલન" (Colon) કહે છે અથવા મોટું આતરડું.

જયાં એને ધોવા (Colon Flushing) ની વાત આવે છે ત્યાં આ આતરડું સમજવું. જેની અંદરજ કબજ્યાતનું દરદ રહેલું હોય છે. એ માટે જુવો કબજ્યાતનું પ્રકરણ તથા ધોવાની રીત જે છેડે આપી છે.

પ્રકરણ ૩ જું.

લોહી અને જીવનશક્તિ.

જેમ લોહી સ્વચ્છ તેમ શરીરની વધુ જીવનશક્તિ—જીવતા "સેલ્સો" (Cells) માંજ જીવનશક્તિ ભરેલી હોયછે—(માટે) મુરદાર "સેલ્સો" ને શરીરમાંથી કાઢી, નવા અંગો પુરવાની જરૂર.

> The blood has been called the life of the body, from the fact that upon it depends our bodily Existence—Albert F. Blaisdell M. D.

જેમ જીવતાં લોહી વગર જીંદગી અશક્ય છે તેમ લોહી વિના, તનદરોસ્તી કેવળ અશક્ય છે, અને તે ઉપરથી ખુલ્લું માલમ પડેછે કે શરીરમાં જેટલું જીવતું લોહી હોય તેટલાં પ્રમાણમાં શરીરની જીવનશક્તિ રહેછે.

આપણા માંસ અને હાડકાંઓના સ્નાયુઓ, અગણીત નાનાં અંગો (Cells) ના બનેલાં હોયછે, તે અંગો એટલાં તો નાનાં છે કે સેંકડોને એકઠાં કરીએ તોપણ એક વારને છેટેથી દેખી શકાતાં નથી. દરેક "સેલ" જન્મેછે, જીવેછે અને પોતાની મેળે મરણ પામેછે. જેવો એક "સેલ" મરી ગયો (કે જેમાંના ઘણાકો થોડીક પળોજ જીવવા પામેછે) કે તુરતજ તેની જગ્યા, એક નવો "સેલ" લેછે.

કસરત, પછી તે ગમે એવી નજીવી હોય, માત્ર હાથ ઉંચાડવો અને બંધ કરવો, એટલી નાની હીલચાલથી પણ, સેંકડો બલકે હજારો અંગો

(Cells) શરીરમાં નાશ પામેછે. વિચાર કર્યાથી પણ "સેલ્સો" નાં મરણ નિપજેછે, અને કુદરત તેની જગ્યાએ તુરતજ નવાં (સેલ્સો) પુરાં પાડેછે. કસરતનો જે અગત્યનો ફાયદો છે તે એ કે તેથી ઘણાંક (જુનાં) મુરદાર થયલાં "સેલ્સો" નાશ પામેછે, અને તેની જગ્યાએ નવા આવેછે કે જેઓમાં જીવનશક્તિ વધુ હોયછે.

પણ જે શરીર, હીલચાલ ન કરે તે શરીરમાંથી "સેલ્સો" નાશ પામેછે, તેમજ મગજની ખીલવણી જે કોઇ નથી કરતું ત્યાંથી એ "સેલ્સો" મરણ પામેછે. ફરક માત્ર એટલોજ છે કે એક આળસુ શરીરમાં સુસ્ત "સેલ્સો" હોવાથી જેટલાં જલદી મરવાં જોઇયે તેટલા જલદી મરતા નથી, તેમજ જે નવાં "સેલ્સો" ત્યાં પેદા થાયછે, તે કસરતબાજ માણસનાં "સેલ્સો" જેવી જીવનશક્તિ ધરાવતા નથી.

આ હેરફેર થતું ચાલુ સમારકામ શરીરમાં જે થાયછે તે બધું લોહીથી થાયછે. નવાં સેલ્સો બાંધવાને જે રજકણો (પદાર્થ) જોઇયેછે તે પ્રવાહી યાને લોહી દરેકે દરેક ઠેકાણે શરીરમાં પુરાં પાડેછે. આ સમારકામનો પદાર્થ ખોરાક મારફતે મેળવાયછે, કે જે ખોરાક હોજરીમાં બરાબર પાંચણ થાયછે તેમાંથીજ તે પદાર્થ મળી શકેછે, તેથી સઉથી સરસ રીતે પોષણ થાય તેવો ખોરાક લેવાની જરૂર છે—અપુર્ણ ખોરાક શરીરને ઘણીજ થોડી પુષ્ટી આપી શકેછે, કારણકે જે કાંઇ હોજરીમાં જઇ ત્યાં પાંચણ થાય તેનુંજ ખરેખર જીવતું અંગ થાયછે—જે "સેલ્સો" મરણતોલ જેવા તત્વોનાં હોય યાને ખાવાની જે ચીજમાં જીવનશક્તિ ન હોય તેવો ખોરાક ખાધાથી શરીરનું બંધારણ એવું થઇ શકતું નથી કે જે શરીરમાં થયલી અડચણો દુર કરી તેને સમારવાનું કામ બરાબર બજાવી શકે.

લોહી, એ સઉથી વધુ કાર્ય કરનારી ચીજ છે. દમ વાટે જે હવા ફેફસાંમાં જાયછે તેમાં જે "ઓક્ષીજન" છે તેને લોહી ચુસી લેછે, અને તેને શરીરના બધા ભાગોમાં પુગાડેછે. જ્યાં જ્યાં એ "ગેસ" ને મરણતોલ 'સેલ્સો' મળેછે, ત્યાં ત્યાં તે તેઓને બાળી નાખેછે, અને એ બળતણનાં પરીણામને પાછાં ફેફસાંમાં લઇ જાયછે કે જ્યાંથી તેઓને શરીરની બાહેર કાઢી નાખવામાં આવેછે હવે આ ઉપરથી તમો જોશો કે ચોખ્ખાં લોહીની કેટલીબધી જરૂર છે. જીવનશક્તિ વધારવાનો મુળ પાયો રચવામાં જે કાંઇ સર્વથી પહેલું કાર્ય કરવું જોઇયે તે લોહીનો ગુણ સુધારવાનું છે એટલેકે લોહીને સ્વચ્છ કરવાનું છે.

ખોરાકથી, જ્યારે લોહીનાં રચકણુ બાંધવાની શક્તિ મેળવવામાં આવેછે, ત્યારે તે પ્રવાહીને ઘટતી હાલતમાં રાખવાને અને બધિબધ ફરતું કરવાને પાણીનો અમુક જથ્થો જરૂરનો છે—મુવેલાં અંગોને પુરતી રીતે બાળી નાખવા માટે લાંબા દમ વાટે ચોખ્ખી હવા દમમાં લેવાની અતી જરૂર છે.

શરીરની એ હાલત કરવાને, કસરત ઘણો મોટો ભાગ બજાવેછે, તેમજ તે પાચણુશક્તિને પણ વધારી શકેછે. કસરતથી હોજરી તથા બીજા અવયવોનાં ગોટલાંઓ મજબુત થાયછે, કારણકે કસરતથી એટલે સખ્ત હીલચાલથી દમ લેવાનું કામ ઘણું ઝડપી થાયછે, જેથી હૃદય (heart) નું કાર્ય વધુ ઝડપી બનેછે, અને તેથી લોહી ઝડપથી ફરતું થઇ શરીરના દરેક ભાગમાં ફરી શકેછે, અને શરીરમાં જે કાંઇ બગડેલી યા અપુર્ણ હાલત હોય તેને ઘટતી હાલતમાં ફેરવી નાખેછે યાને શરીરનું પુરેપુરૂં બંધારણ થતું ચાલેછે.

આ ઉપરથી, દરેક વાંચનાર જોશે કે, જીવનશક્તિનો આધાર લોહી ઉપર છે, અને લોહીની સ્વચ્છતા, એ ઘટતા ખોરાકની પસંદગીપર, તેમજ કસરત, તાજી હવા દમમાં લેવી, અને પુરતા જથ્થામાં પાણી પીવું એ સર્વ ઉપર રહેલુંછે.

પ્રકરણ ૪ થું.

પાચણક્રિયાનાં, લોહીને ચલાવનારાં, અને દમ લેવાના અવયવો.

લોહીનું બનવું—તે શું કાર્ય કરેછે—પાચણક્રિયા કેવી અજબ રીતે ચાલેછે—શરીરનાં "સેલ્સો" નું કેવી રીતે પોષણ થાયછે અને તેઓ કેમ બદલાયછે—દમ લેવાના અવયવો—લોહીમાં રહેલી "ઓક્ષીજન" હવા, ત્યાં થયલા કચરાને કેમ બાળી નાખેછે:—

વિદ્યા (Science) ની બારીક હકીકતો કે જે સાધારણ લોકોને તદન સુકી જેવી લાગેછે, પણ જેમાંથી ખરી મોજ મેળવવાની મનની શક્તિ જે ધરાવેછે તે માણસ, જ્યારે ખોરાક શરીરમાં જઇ ત્યાં કેવી રીતે ફેરવાઇ જાયછે તેની બારીકે બારીક ક્રિયા વીષે સમજતો થાયછે, ત્યારે તેમાં જે અદ્ભુતપણું તે જુવેછે તે અજાયબી આગળ છોકરાંઓની પરી-જીનની (fairy-tales) વાતો તે માણસને તદન કુચા જેવી લાગશે.

શરીરવિદ્યાથી બીનમાહિતગાર માણસ કે જે આ સઘળી ક્રિયાઓની બારીકી માટે કશી દરકાર કરતો નથી, પણ જે માત્ર પરિણામો આવેછે તેના ઉપરજ સંતોષ પકડેછે તેવા માણસને આ પાચણક્રિયાની વાતો ઘણી સાદી અને સેહેલી લાગશે, તેથી તે બોલશે કે એમાં તે વળી શું જાણવાનું છે? પણ અતરે એ શરીર-સંચાકામની બારીકીમાં ન જતાં, માત્ર શરીરમાં જીવતા "સેલ્સો" કેમ ફેરવાઇ જાયછે તેનોજ ટુંક હેવાલ આપીશું—કે જેથી વાંચનારને કાંઇક ખ્યાલ પોતાનાં શરીર માટે આવી શકે.

ખોરાકમાં જે ફેરફાર થાયછે તે મોહડાંમાંથીજ થવા માંડેછે, કે જ્યાં કેટલીક કોઠળીઓ (glands) રહેલીછે કે જેમાંથી રસ નીકળીને ખોરાક સાથ મેળાયછે. આ રસ, ખોરાક સાથે ઘણોજ મીશ્ર થવો જોઇયે, કારણકે તેથી ઉત્તમ શક્તિ મળી શકેછે, તે માટે સઉથી પેહલાં ખોરાકને મોહોડાંમાં અતીશય ચાવીને પોચો માવા જેવો બારીક કરવો જોઇયેછે. એ રસ (Saliva) નું સઉથી અગત્યનું જે કાર્ય છે તે ખોરાકનાં 'સ્તાર્ચ' (Starch) વાળા ભાગને, મીઠાસ (Sugar) માં ફેરવી નાખવાનું છે, કારણકે મીઠાસ, પાણીમાં પીગલી શકેછે, પણ 'સ્તાર્ચ' તેમ થઇ શકતો નથી, તેથી શરીરમાં પાણી પુરું પાડવામાં આવેછે. કારણકે પેલા 'સતાર્ચ' ને જો મીઠાસમાં બદલી ન નખાય તો ખોરાકનો તેટલો ભાગ જરાએ જરપત થયા વિના એમનોએમ શરીરમાંથી બાહેર નીકળે છે, કે જેથી શરીરને તે ખોરાકથી જરાએ પુષ્ટી કે ફાયદો મળી શકતો નથી; એ સીવાય ખોરાકનો બીજો કોઇબી ભાગ પેલા (Saliva) રસથી બદલાઇ શકાતો નથી.

જો જમતી વેળાએ, ઘણો ચાવ્યા વિના ખોરાકને ગળાંમાંથી નીચે ઉતારવા વારેવારે પાણી પીધું હોય તો આ રસના કાર્યમાં ઘણી હરકત થાયછે, તેમજ હોજરીમાં જે પાચણક્રીયાનો રસ થાયછે તેમાં પણ ખલલ થાયછે.

મોહડાંમાંથી ખોરાક, ગળાંની નીચે એક કોઠળી છે તેમાં જાયછે. આ પાઇપ, ત્યારકેડે તુરતજ ખોરાકને હોજરીમાં ખાલી કરી નાખેછે. હવે હોજરીનાં ચાર પડો છે તેઓમાં ઘણાંક "ઇન્વોલનતરી" ગોટલાંઓ રહેલાંછે. જ્યારે હોજરી ખાલી હોયછે ત્યારે એ પડો ઘડી થઇને રહેલાં હોયછે, પણ જેવો ખોરાક દાખલ થયો કે એ પડો ઉપસી મોટાં થઇ ખોરાક માટે જગ્યા કરી આપેછે, અને તે પછી પેલાં "ઇન્વોલનતરી" "મસ્લસો" ખોરાક ઉપર ટુટી પડી હોજરીમાં આમથી તેમ ગોળાકારમાં તેને ફેરવેછે. જો દાંતોથી ખુબ ચવાઇને ખોરાક ત્યાં ગયો હોયછે તો દરેક ચીજ એકમેક સાથે ઘણી સરસ રીતે ત્યાં મીશ્ર થઇ જાયછે. ત્યાં "ગેસ્ત્રીક" રસ કે જે હોજરીનાં અંદરનાં પડમાં રહેલો હોયછે તે ખોરાક સાથે ભેળાયછે. આ "ગલાનદશ" એટલે કોઠળીઓની વચ્ચે, કાંઇક હજારો નાનાં નાનાં લોહીનાં વાસણો હોયછે. હોજરીનો અંદરનો ભાગ જ્યારે ખાલી હોયછે ત્યારે તેનો રંગ કાંઇ હોતો નથી. પણ જેવો ખોરાક અંદર દાખલ થયો કે ત્યાં લોહી બધા ભાગો તરફથી ખેંચાઇ આવો, એકદમ કાંઇ બેકાયદેસર નહી, પણ જે લોહીની નલીઓ છે તે મારફતે ઘણુંજ અંદાજસર, જાણે તે (લોહી) ભુખ્યું થયું હોય એમ ત્યાં

દોડેછે. જેવું પાચણક્રિયાનું કાર્ય સારી રીતે થયું કે લોહીનાં વાસણો, ખોરાકના તત્વોમાંથી પોષણકારક તત્વો મેળવી, જે પાટલાં પડમાં તે લોહી રહેલુ છે તેમાં તે તત્વો લઇ, તેઓને પચાવવાનું કાર્ય કરેછે.

આ પાચણ થયલું તત્વ, કે જેનો રંગ ઘેહેરો સફેદ થાયછે તે, હોજરીમાં જે "ગેસ્ત્રીક" રસ ખોરાક ઉપર કાર્ય કરેછે તેનું પરિણામ છે. આ રસમાં "પેપસીન" અને "રેનેટ" એ બે રહેલાછે. રેનેટ એટલે ચુસ્દા, એનું કાર્ય એ છે કે, હોજરીમાં જે પુરતી 'હાઇદરોક્લોરીક એસીદ' હોયછે તેની મદદથી ખોરાકમાં જે "પ્રોતીદ" (Proteid) તત્વ હોય તેને પીગળાવી નાખેછે. "પ્રોતીદ" તે તત્વ છે કે, જેમાં "નાઇત્રોજન" રહેલુ છે કે જે શરીરની જીંદગી ટેકવી રાખવા અવશ્યનું છે.

ધઉં એ "પ્રોતીદ" ખોરાકનો નમુનો છે અને તેમજ વટાણા, કઠોળ, અને દાળો છે.

ચરબીના (Fats) તત્વો હોજરીમાં પીગળતા નથી, પણ તેઓની બારીક રજકણો ગોળાકારમાં બની છુટી થઇ જાયછે, અને તે પછી નાની હોજરી (ઇન્તેસતાઇન) માં જાયછે કે જ્યાં તેઓ ઉપર પાછી નવી ક્રિયા કરવામાં આવેછે.

ત્યારે હોજરીમાં પાચણક્રિયાનું કામ ખલાસ થયા પછી, ખોરાક નાની હોજરીમાં જાયછે, કે જેની લંબાઇ આશરે ૨૦) વીશ ફીટ જેટલી છે, અને તે પેટમાં દોરડાંની માફક ગોળાકારમાં વળ ખાઇને રહેલી હોયછે. અહીંયા પેલી ચરબી (Fats) ઉપર બીજો રસ કાર્ય કરેછે, અને લોહીને માફક આવે તેવી તેને બનાવેછે. મોહડાંમાં અને હોજરીમાં, પાચણક્રિયા જે અધુરી રહીછે તે, આ નાની હોજરીમાં સંપુર્ણ થાયછે; કે જેની અંદર પણ બીજાં નાનાં નાનાં લોહીનાં વાસણો છે કે જેઓ લોહીને પોષણકારક તત્વો પુરાં પાડેછે.

તે પછી ખોરાકનો જે ભાગ બાકી રહેછે તે કચરો છે. અને તે મોટી "ઇન્તેસતાઇન" માં જાયછે, કે જે ચઢઉતર—એવી રીતે પેટમાં રહેલીછે કે જેને "કોલનસ" (Colons) કહેછે. આ ઠેકાણે લોહીને કાંઇજ ચુસવાનું મળતું નથી. ત્યાં કચરા સાથે જો કાંઇ પોષણકારક તત્વ બાકી રહેલું હોય તો તે ઝાડાને રસ્તે બાહેર નીકળી જાયછે.

કાળજુ (Liver), એનું કાર્ય પીત્ત ઉમેરવાનું છે અને નાની હોજરીને 'પાનક્રીએતીક' રસ પુરા પાડવાનું છે. એનું પરિણામ એ છે કે એક દુધના જેવો સફેદ પદાર્થ કે જેને "ચાઇલ" (Chyle) કહેછે તે પદાર્થને નાની હોજરીમાંથી જુદો પાડેછે. એ 'ચાઇલ' પદાર્થને ત્યાં રહેલાં લોહીનાં વાસણો ચુસી લઇ, લોહીને આપેછે.

"લીવર" નાં ઉપલાં કાર્ય ઉપરાંત, તે કચરો કાઢવાને અને શરીરમાં એકઠી થયલી મુરદાર ચીજો અને ઝેહેરોને લોહીમાંથી બાહેર કાઢવાને પણ મદદ કરેછે.

હવે તમારે યાદ રાખવું કે લોહી એ આખાં શરીરને જીવણશક્તિ પુરૂં પાડનાર પ્રવાહી છે. લોહીને, હમેશાં "આરતરીશ" મારફતે હૃદય પોતાની અંદર ખેંચેછે. જીવતું લોહી ખેંચવાનું કાર્ય એ "આરતરીશ" નું છે. (આરતરીશ એટલે ધોરી નસો) આ ધોરી નસો શરીરમાં દરેક ઠેકાણે ઠેકાણે મોટી યા નાની રકમની રહેલી હોયછે, છેવટ તે એટલી બારીક થાયછે કે માણસની સાદી આંખે દેખાતી નથી.

જયાં જયાં, ભુખ્યા "સેલ્સો" ને નવાં પોષણકારક તત્વો જોઇએછે તે તેઓ ત્યાં આવતું તાજું ચોખ્ખું લોહી તેમાંથી પકડી લેછે. અને લોહી ત્યાં નવાં, તાજાં તત્વો આપી, જુનાં મુરદાર તત્વો પોતે પાછાં મેળવેછે. "ઓક્ષીજીન" જે લોહી સાથે મળી જાયછે તે આ કચરાના મોટા જથ્થાને બાળી નાખેછે, કે જે "કારબન" ના આકારમાં ત્યાં હોયછે.

અને જયારે લોહી, ધોરી નસોની હદ ઉપર પોહોચ્યું એટલે ત્યાં રહેલી બાળ જેવી નાની નાની કેનાલો (canals) કે જેઓ સાદી નસો અને ધોરી નસો એ બન્ને વચ્ચે રહેલી હોયછે તેઓ, લોહીને ઘણી સરસ રીતે ચુસી લેછે, અને તે પછી "કેપીલરીસો," જે સેલ્સોને પોષણના તત્વો જોઇતાં હોય તેઓને અછી રીતે આપેછે.

આ "કેપીલરીસ" (Capillarics) મારફતે અસ્વચ્છ લોહી ધોરી નસોમાં જાયછે, કે જેમનું કાર્ય, ખરાબ અને ઝેહેરી થયલાં લોહીને, "હારત" ને સપુરદ કરવાનું છે. આખાં શરીરમાં લોહી, "લીમફેતીક" મારફતે પાછું સ્વચ્છ બનેછે. આ "લીમ્ફ" (limph) તે લોહીને મળતુંજ તત્વ છે, સિવાય કે તેમાં લાલ "કોરપસકલ્શ" હોતાં નથી. એવી રીતે આપણને સમજ પડેછે કે જયાં જયાં લોહીને સ્વચ્છતા જોઇએ ત્યાં કુદરતે ઉપાયો રાખેલાછે; માણસને તે ખોરાક મારફતે માત્ર પુરાં પાડવાનાં છે, પણ તેને ખાતરીપુર્વક રેહેવું જોઇએ કે તે જે ખોરાક ખાયછે તેમાં શરીરને જોઇતાં તત્વો રહેલાંછે. પણ આ નસોમાંનું લોહી જે "હારત" માં આવેછે તે ઝેહેરી થયલું હોયછે. તે 'હારત' ની જમણી બાજુ જે "ઓરીકલ" (auricle) કહેછે તેમાં પેસેછે, ત્યાંથી નીચલું ખાનું જેને વેન્ત્રીકલ (Ventricle) કહેછે તેમાં દાખલ થાયછે, અને ત્યારકેડે ફેફસાંમાં જાયછે. અહીંયાં લોહીને સ્વચ્છ કરવાની ક્રિયા ચાલુ થાયછે. પણ તે કેમ? તાજી, મીઠી હવાથી.

જે હવા, આપણે દમમાં લઇએ છીએ તે ગળામાં જે બે હવાની નળીઓ છે તે મારફતે જમણાં તથા ડાબાં ફેફસાંમાં દાખલ થાયછે કે જયાં

બીજી ઘણી "બ્રોનકાયલ" નળીઓ રહેલીછે તેઓ મારફતે ફેફસાંના દરેકે દરેક ભાગમાં હવા દાખલ થાયછે. આ જે સંખ્યાબંધ નાની નળીઓ છે તેઓ દરેકને છેડે એક નાના ઘંટનાં આકારની ખુલ્લી જગ્યા છે કે જેને "આલવીઓલર" (alveolar) "સેલ" કહેછે, જોકે તે ખરી રીતે જોતાં તે કાંઇ એક "સેલ" નથી.

હવે, આ નાનાં 'સેલ્સો' મારફતે બાહેરથી દમમાં લીધેલી હવા, લોહીનાં વાસણોનાં ઘણાં બારીક (Membranes) ભાગો મારફતે ફેફસાંમાં દાખલ થાયછે. જ્યાં જ્યાં લોહીની અંદર ઝેરી કારબન (Carbon) નાં રજકણો મળેછે તેને, હવાની અંદર જે ઓક્ષીજન (Oxygen) છે (Carbon) તે બાળી નાખેછે, અને તેથી ત્યાં "કારબોનીક એસીદ ગેસ" પેદા થાયછે, અને આ ગેસને, તેમજ લોહીમાં જે કાંઇ ભીનાસ બાકી રહેલો હોય તે ભીનાસ, એ બન્નેને આપણે પાછો દમ બાહેર કાઢતાં બાહેર ફેંકી દઇએ છીએ.

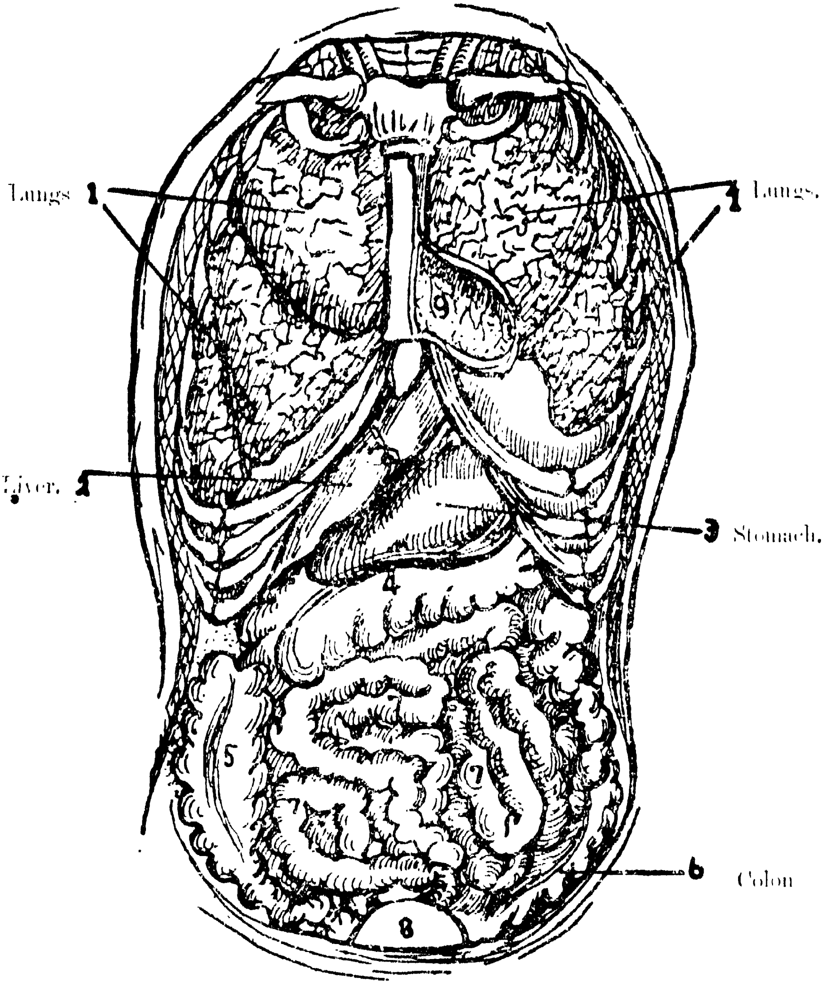
ધુળ અથવા એવી બીજી અંજાણી વસ્તુઓ ગળામાં જઇ ખખરાત પેદા કરેછે તેઓ, ઠાંસવાથી પાછી બાહેર નીકળી જાયછે.

અને હવે, જ્યારે ફેફસાંઓ માહેલાં લોહીમાંથી તેની અસ્વચ્છતા સફા થઇ જાયછે ત્યારે, લોહી "હારત" નાં ડાબી બાજુ (Auricle) માં જાયછે અને ત્યાંથી ડાબી વેન્ત્રીકલ (Ventricle) માં જઇને શરીરમાં બધેબધ ઘેંચાઇ ખરાબ થયલાં રજકણોને સમારવાનું અથવા જીવદાર કરવાનું કામ કરેછે, તે એટલાસુધી કે છેક હાડકાંમાં પણ પેવસ થાયછે, કારણકે માંસની પેઠે હાડકાંનું પણ પોષણ થવું જોઇએછે.

એવી રીતે આપણે ખોરાકને હજમ કરવાની ક્રિયા, તેમજ લોહીનું કાર્ય અને તે કીધા પછી તેનું આખરે પાછું સ્વચ્છ થવું કેમ ચાલેછે એ ક્રિયાઓ તપાસી ગયા. **એથી આપણને માલુમ પડેછે કે જ્યાંસુધી સ્વચ્છ ચોખ્ખી હવાનો પુરતો જથ્થો ફેફસાંમાં જતો નથી ત્યાંસુધી લોહી કદીપણ સ્વચ્છ થતું નથી** (પછી દવાઓના ઘીચારા ગમે તેટલા પીવો તે ફોકટ છે—બલકે તે નુકસાનકારક છે). એથી કરીને ફેફસાંઓની શક્તિ તેનાં ઘટતાં પ્રમાણમાં ખીલવવાની, લાંબા દમ લેવાની ક્રિયા (કસરતો) કેટલી અવશ્યની છે બલકે તેના વગર ચાલેજ નહી, એ આપણને ખુલ્લું જણાઇ આવેછે.

હવાનો પુરતો જથ્થો ફેફસાં વાટે શરીરને મળ્યા વિના તનદરોસ્તી કેવળ અશક્ય છે, એટલેકે ખરી નીરોગી અને દુખદરદ વિનાની તનદરોસ્તી ભોગવવી, એ જ્યાંવેર ચોખ્ખી હવા દમમાં પુરતા જથ્થામાં લેવાય નહી ત્યાંવેર થઇ શકતું નથી.

આકૃતી ના. ૩.



અવ્યવોના આગલા ભાગોના સાધારણ દેખાવ.

(1) ફેફસાં. (2) કલેજું (લીવર) (3) હોજરી.

(4) બાંકું આતરડું (5) ઉપર જતું આતરડું. (6) નીચે ઉતરતું આતરડું.
આ ત્રણે 4-5-6 સાથે મળી આખું આતરડું છે.

(7) નાની ઇનતેસ્તાઇનનાં પેચ. (8) ફુકણો. (9) હરૂદય (હાર્ટ) Heart.

પ્રકરણ ૫ મું.

લાંબુ ચાલવાથી જીવનશક્તિનું બંધાવું.

સરખી રીતે ચાલવાની જરૂર—ક્યારે, ક્યાં અને કેમ ચાલવું?—લાંબુ ચાલવા માટે પેહેરવેશ કેવો રાખવો—લાંબુ ચાલવાથી શરીર ઉપર થતી ખુશકારક અસર.

મારી જુદી જુદી ચોપડીઓમાં મેં લખ્યુંછે કે એકી વેળા લાંબો વખત (long walks) ચાલવું એ એક અતી કીમતી કસરત છે. પણ તેની થોડીક વીગત અત્રે રજુ કરીશ.

જો કોઇ લાંબો વખત નિયમીત ચાલવાનું રાખે, તો તેનાં શરીરનું કાયદાસરનું પ્રમાણ તરત થઇ જશે. જોકે કેમ ચાલવું એ સાધારણ રીતે લોકો જાણતાં નથી. જેમ અમુક ચીજ ઘટતી રીતેજ કરવાથી બરાબર થઇ શકેછે તેમ, ચાલવું એ પણ ઘટતી રીતેજ થવું જોઇએ. જોકે કોઇપણ રીતે ચાલ્યાથી, અમુક શક્તિ તો જરૂર મળે, છતાં જો તમો બરાબર રીતે કેમ ચાલવું એ નહી જાણો અને જેમ ગમે તેમ એટલે આજે આમ તો કાલે બીજીજ રીતે એમ અનિયમીત રીતે ચાલો તો, જે ખરા ફાયદાઓ, ઘટતી રીતે શરીરને રાખીને ચાલવાથી થાયછે તેટલા ફાયદાઓ તમો મેળવી શકો નહી, તેમજ ગમે એવા મજબુત હોવા છતાં, થોડાક માઇલ ચાલવાથી થાકી જશો. ખરૂં જોતાં, અઘટીત રીતે ચાલવાથી જીવનશક્તિ મેળવવાને બદલે શરીરને વધુ થાકવી નાખવાનું કાર્ય થાયછે.

લાંબુ ચાલવાથી મળતા ફાયદાઓ બીજી કસરતોથી મળી શકતા નથી.

ખરી રીતે કેમ ચાલવું તે હું થોડાંક વરસ થયાંજ શીખ્યોછું. એ માટે સઉથી પહેલાં શરીર ઘણીજ આસાનીથી રહે તેવી

હાલત કરવી, અને શરીર એવી રીતે રાખવું કે દરેક પગલું તમો સેહેલાઇથી ઉંચકી શકો. આગળ આંઠ કે દશ માઇલ ચાલવાથી હું થાકી જતો, તો જોકે તે વખતે હું એક કસરતબાજ ગણાતો હતો. પણ હવે હું અઠારથી પચીશ માઇલ ચાલી એક યા બે કલાકની આસાયશ લઉંછું તો તે પછી બીજા એટલા વધુ માઇલ ચાલવાને પુરતો સામર્થવાન થાઉંછું. છેલ્લાં કેટલાંક વરસો થયાં ચાલવાથી, શરીરની જીવનશક્તિને શું ફાયદો થાયછે તેના અખતરાઓ મેં કર્યા છે. આગળ પાંચથી દશ માઇલજ ચાલવાની મારી ટેવ હતી, પણ ચાલવાના ફાયદાઓનો પુરતી રીતે અભ્યાસ કરવાને માટે તેના વધુ અખતરા મેં કરવા માંડયા. હાલમાં કેટલોક વખત થયો હું સહવારે કાંઇબી કામકાજમાં પડયા આગમજ, પંદરથી વીશ માઇલ ચાલુંછું, અને જેમ જેમ એ અખતરા વધુ કરૂંછું તેમ તેમ મને માલમ પડયુંછે કે, બાહેરની (ખુલ્લા ચોગાન મેદાનની) કસરત ઘણીજ ફાયદાકારક છે. ખુલ્લાં મેદાનો નહી મળતાં સાધારણ શેહેરમાં પણ ઝડપથી ચાલવાથી ઘણાક ફાયદા મળેછે. ત્રણથી ચાર કલાક **એકસરખી, નીયમીત રીતે ચાલવાના ફાયદા કરતાં બીજી કોઈ કસરતથી જવલેજ તેટલો ફાયદો મળી શકેછે.** એથી કરીને હોજરી, હૃદય, ફેફસાં વગેરેને ઘણોજ ફાયદો થાયછે. જે જે અવ્યવો મંદ પડી ગયાં હોય તેઓમાં ઘણી ચપલતા આવેછે. લોહીમાંથી અસ્વચ્છતા દુર થાયછે, આંખો ઘણી તેજ અને ખુલ્લી રોશનીવાળી થાયછે, મોહોડાંનું તેજ વધેછે, માંસ ઘટ થાયછે, અને શરીરના સઘળા ભાગોમાં જોર વધી મજબુતાઇ, અને દરેક રીતનું ખરતલપણું મેળવાયછે.

ઘણાક એવા દાખલાઓ નોંધાયલાછે કે જ્યાં લાંબો વખત ચાલવાની કસરત કર્યાથી ઘણીક જાતનાં બીકટ દરદો, જેવાં કે બાહુી, વગેરે રોગો **સારાં થયાંછે. જેઓ તનદુરોસતી મેળવવા માટે કોશેશ કરતાં હોય, જેઓ ચાલુ દરદથી પીડાતાં હોય, તેઓ માટે ચાલવાની તેમજ લાંબો દમ લેવાની કસરત જેવું બીજું કશું ફાયદાકારક નથી.** એ કસરત, ફાયદાકારક એમ છે કે ચાલવાનું કાર્ય જોઇયે તે કરતાં વધુ યાને હદબહાર કરી શકાતુંજ નથી. ચાલતાં માણસ થાકી જવા લાગ્યું કે તરતજ તે બંધ કરશે એટલે વધુ શક્તિ વાપરવાની બીક રેહેતી નથી. પણ અત્રે નોંધ રાખવી કે હું કાંઇ એમ કહેવા માંગતો નથી કે પહેલીજ વખતે સેહેજ થાક જેવી લાગે કે તુરતજ ચાલવાનું બંધ કરવું, પણ મારૂં કહેવું એ છે કે તમારે એટલું ચાલવું કે જે પછી તમો આસાયશ લીયો ત્યારે તમને ઘણીજ રાહત મળતી હોય એવું લાગે. કુદરતી રીતે કોઇબી કસરત, જોઇયે તે કરતાં વધુ કરીએ યાને તદન થાકીને લુસ થઇયે ત્યાંવેર—

કરીએ તો તેનાથી ફાયદા મળી શકતા નથી, પણ એવી રીતે થાકીને લુસ થાય ત્યાંવિર ચાલવું એ કાંઇ બધાંથી બની શકતું નથી, પણ જે કોઇની ઇચ્છાશક્તિ બહુજ પ્રબળ હોય તે માણસજ તેમ હદબહાર ચાલી શકે, યાને થાકી જાય તોય ચાલવાનું રાખી શકે.

ચાલવું કેમ?

ચાલતી વખતે, શરીર જાણે આગળ પડી જતું હોય યાને જેમ દોડતી વખતે શરીરની હાલત હોયછે તેવી હાલતમાં શરીર રાખવું જોઇયે. શરીર એવી રીતે રહેવું જોઇયે કે એક પગલું ભરયા પછી, બીજું પગલું તુરતજ લેવાઇ શકાય. શરીરનો આખો ભાગ માંથાંથી છેક હેઠલ સુધી તદન સીધો રહેવો જોઇયે. ખભાં પછવાડે, છાતી બાહેર હોવી જોઇયે, માથું જરાક પછવાડે પણ સીધું રહેવું જોઇયે, આંખો સીધી સામી તરફ નજર રહે તેમ રાખવી, સિવાય કે તમને રસ્તો બદલવાને જોવું પડે ત્યારેજ નીચે ફેરવવી.

જો આ હાલત માટે તમો ખાતરીપુર્વક થાઓ કે "મારૂં શરીર એવી રીતે ચાલતી વેળા રહેછે" તો, તમારી ચાલવાની રીતી, સઉ કોઇને પસંદ પડશે. અલબતાં આપણને કેટલીક અણઘટતી લાંબા વખતની ટેવ પડી હોય એ ભાંજવી જરા મુશ્કેલ કામ છે, પણ ચાલતી વખતે આ ઉપલો ફેરફાર કરવાને આપણને ઘણુંજ ધ્યાન આપવું જોઇશે. પણ થોડાક વખત એમ ધ્યાન રાખવાથી આપણામાં મોટો ફેરફાર થશે. આ રીતે ચાલવાનું અખત્યાર કરવાથી, તેમજ લાંબા દમ ખેંચી ચોખી હવા દમમાં લેયા કરવાથી ઘણોજ ફાયદો શરીરને મળી શકશે. આગળ જતાં હવા દમમાં કેમ લેવી તે વીશે હું કહીશ. હાલમાં એટલુંજ કે દમ લેવાની એક સારી રીત એ છે કે કમરને અંદર બને તેટલી ખેંચી લેવી કે જેથી ફેફસાં-માંથી હવા ખેંચી શકાયછે. એ એક ઘણી સેહલી રીત છે. સાધારણ રીતે ચાલતી વેળા ફેફસાંમાંથી દમ ખેંચી જેટલી બની શકે તેટલી હવા બાહેર કાઢો, ને તે પછી તેટલી નવી હવા દમમાં ખેંચો, તે કયાં સુધી કે છેક ડુટી આગળથી પેટ વધવા માંડી ઉપર છાતી સુધી વધે. એથી કરીને તમારી ખમવાની શક્તિ ઘણી વધશે, અને તમને મજાહ સાથે ફાયદો મળશે.

મેં આગળ કહ્યુંછે તેમ, માંસનાં ગોટલાંનાં ચાલુ કાર્ય માટે લોહીને જે તત્વો જોઇયેછે તે ફેફસાં પુરાં પાડેછે. એનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો, જે કોઇ સખ્ત કસરત કરવાની કોશિશ કરેછે તેને મળી શકેછે. એમ કરવાથી ગોટલાંઓ થાકી જાયછે, કારણકે સખત મેહેનતથી જે તત્વો ખપી જાયછે તેની જગાએ પુરતી ઝડપે નવાં તત્વો પુરાં પાડવાનું કાર્ય થઇ શકતું નથી.

ક્યાં ચાલવું?

પાકી ઇંટથી બાંધેલા રસ્તા ઉપર ચાલવું એ પણ ઠીક છે, પરંતુ તે કરતાં, ઘાસવાળી જમીન ઉપર યા પોચી જમીન ઉપર ચાલવું અતીબ ફાયદાકારક છે. ફરસબંધી કીધેલી જમીન ઉપર લાંબે છેટે સુધી ચાલવું એ બહુ મેહેનતનું યાને મુશકેલ કામ છે. ખરેખર ચાલવાનું કાર્ય તો ખુલ્લાં મેદાનમાં, યા ગામડાંમાં કે જ્યાં ખરાબ હવા, કચરો, ધુળ અને ધુમાડો કે જે આજનાં સુધરેલાં શેહેરોમાં રહેલાં હોયછે તે હોતાં નથી, ત્યાં ચાલવું અતી ફાયદાકારક છે. જો તમો શેહેરમાં રહેતા હોવ, તો ગામડાંમાં એકાદ ફેરો જઇ આવી ત્યાં ચાલવાનું બરાબર કેમ થાયછે તેનો મહાવરો કરી તે શીખી પછી શેહેરમાં આવી તે પ્રમાણે ચાલવાનું કરો. જો રોજ અમુક વખતે તમને તમારા કામધંધાની જગ્યાએ જવું પડતું હોય તો ત્યાં જવાને માટે ગાડી યા ટ્રામમાં બેસવાને બદલે પગે ચાલીને જવું. અલબતાં શેહેરના રસ્તાપરથી ત્રણ કે છ માઇલ ચાલી જવું એ, જેવું ખુલ્લાં મેદાન યા ગામડાંમાં ચાલવું ખુશ લાગેછે તે જેવું તો નથીજ; છતાં, ગાડીમાં બેસી જવા કરતાં સો ઘણું ફાયદાકારક છે. અલબતાં તમો જો ગામડાંમાં અથવા શેહેરથી દુર રહેતા હોય, તો તમો નસીબવંત હોય, કારણકે તમારાં કામ ઉપર પહોંચવા આગમજ, તમો ગમે તેટલું ચાલી શકો. સીવાય કે તમને સહવારના પરોઢયાંમાંજ કામ ઉપર જવું પડતું હોય. જો તમને ૮ કે ૯ યા ૧૦ વાગે કામ ઉપર હાજર થવું હોય તો પછી સહવારે ચાર કે પાંચ વાગે ઉઠવું એ કાંઇ મુશકેલ નથી કે જેથી તમો લાંબો વખત ચાલી શકો. ચાલવાનું કામ જોકે દરેક વખતે ફાયદાકારક છે તોય સહવારનાં પોહોરમાં જે વેળા ખુશનુમા હવા ઘણી સ્વચ્છ ને સુગંધી હોયછે તે વેળા ચાલવું અતી ફાયદાકારક છે અને શરીરને વધુ ખુશકારક લાગેછે—આ વખતે હવામાં શરીરને તાજગી બખશનારાં જે તત્વો રહેલાં હોયછે તે બીજી વખતે મળતાં નથી.

ચાલતી વેળા "ટાઈત" જોડા રાખવા નહી.

ચાલતી વેળાએ, પગમાં ટાઇટ બુટો ન હોય તો ઘણું સારૂં. હું તો ઘણોખરો ઉઘાડ પગે ચાલુંછું ને કોઇક વાર સંપલ પેહેરી ચાલુંછું. પણ ધુળ કે પથરાવાળી જમીનપર ચાલવાને કાજે સંપલ આગળથી બંધ કીધેલી હોવી જોઇયે.

ચાલતી વેળા લાંબાં પગલાં ભરવાં અને શરીરને એવું રાખવું કે જેથી લાંબે છેટે ચાલવા છતાં તે થાકી ગયલું યા સુસ્ત જેવું લાગે નહી, છતાં ચાલવામાં ઘણી ઝડપ કદીબી કરવી નહી. એક કલાકમાં ૩।। માઇલ કાંઇ ચાલે તો તેને ફાયદા સાથે મજાહ પણ મળે.' એ કરતાં જો તમો વધુ ઝડપે

ચાલો તો તમો થાકી જશો ને ચાલવાથી જે ફાયદા મળેછે તે તમો મેળવી શકશો નહી, માટે લાંબાં પગલાં પણ સેહેલાઇથી ચાલવું એ મારી ખાસ સલાહ છે. એટલેકે સાધારણ વેળા તમો ચાલતા હોય તે કરતાં સેહેજ વધુ લાંબાં પગલાં જ્યારે ખાસ ચાલવાની કસરત કરો ત્યારે ભરવાં.

ઉઘાડે પગે ચાલવા વિષે.

જેઓ મારા દાખલા પ્રમાણે ઉઘાડે પગે ચાલવા માંગતાં હોય તેઓએ જાણવું કે શરૂઆતમાં, જ્યાંસુધી પગનાં તળીયાં સખત થાય નહિં ત્યાંસુધી, ઉઘાડે પગે ચાલવાનું મુશ્કેલ છે. પેહેલાં થોડાક દીવસો નાનાં નાનાં તફાવતે ચાલવાની કોશેશ કરવી, જેથી થોડાક વખતમાં પગનાં તળીયાંમાં સખતાઇ આવશે અને તે પછી એટલા દુર તમો ઉઘાડા પગે ચાલી શકશો. પણ જ્યાં રસ્તો ખરબચડો નહી પણ સપાટ અને સાફ હોય ત્યાં ચાલવું હું ઘણું પસંદ કરૂંછું, કારણકે ત્યાં ઓછી મેહેનતે ચલાયછે અને જોડા પેહેરીને ચાલ્યાથી જેમ જલદીથી થાકી જાઇયે છીયે, તેમ થતું નથી. અલબતાં જો એવા ચંપલો પેહેડયાં હોય કે તેઓ પગને કાંઇ અસર કરે નહી તો પછી ચંપલો પેહેરી ચાલવું યા ઉઘાડે પગે ચાલવું એ બન્ને સરખું જ છે. પણ બુટો, જોડાઓ, પછી તે ગમે એવા સારા અને સરળ રીતે પગમાં આવતાં હોય તેઓથી, જે ફાયદો ઉઘાડે પગે યા ચંપલો પેહરી ચાલવાથી મળેછે તે મળી શકતો નથી, કારણકે બુટોમાં પગ રહ્યાથી ત્યાં લોહી જેવું જોઇએ તેવું છુટથી ફરહર કરી શકતું નથી.

પણ અતરે, હું મારા જવાન ઉમંગી વાંચકોને એવું કેહેવા માંગતો નથી કે તેઓએ એકદમ દશ કે પંદર માઇલ ચાલવાનું શુરૂ કરવું, કારણકે એકદમ એટલું લાંબું ચાલવાથી ફાયદો મળી શકતો નથી. શરૂઆતમાં, ચાર કે પાંચ માઇલ ચાલી સંતોષ પામજો. પેહેલાં તો ચાલતી વખતે શરીરને કેમ રાખવું તે ઉપર ધ્યાન આપો, તે પછી લાંબા તફાવતે ચાલવાનું કરો. ચાલવાથી કરી માણસ હમેશાં જવાન રહેછે, તેથી શરીર જુભરાઇ જતાં અટકાવેછે, તે ઘડપણનાં જુનાં "સેલ્સોને" શરીરમાંથી હાંકી કાઢેછે, અને તમારાં શરીરના આખા ભાગને તાજગી બખશી જીંદગી, તનદરોસ્તી અને શક્તિથી ભરપુર રાખેછે. એક ઘરડામાં ઘરડો પણ જુવાન માણસને મેં કદીપણ જીંદગીમાં જોયો હોય તો તે માણસ છે કે જેણે મને કહ્યું કે દર દીવસમાં તે ૧૫ થી ૨૦ માઇલ ચાલેછે, અને જોકે તે ૬૦) વરસનો હતો છતાં તેનો ચેહેરો એક સોળ વરસની છોકરી જેવો લાગતો, અને ઉમરમાં ૩૫) થી વધુ વરસનો લાગતો ન હતો.

જેના આંગમાં માંસના લોચા યા ચરબીના જથ્થા ચઢી ગયા હોય એટલેકે જેઓ "ડબરદીગ" જેવા હોય તેઓને ચાલવાથી ઘણો ફાયદો થશે, તેમનું વજણ ઘટશે. જો તમો ઘણા પાટલા મરકુટીઆ હશો તો તમારી ભુખ વધશે, અને વખત જતાં તમારૂં વજણ વધશે, તો જોકે એક યા બે અઠવાડીયાં નિયમીત ચાલવાથી, તમારૂં વજણ સેહેજ ઘટે પણ તે પછી તમારામાં ચાલુ ફાયદાકારક ફેરફારો થવા માંડશે.

બધા કસરતબાજો પછી તે ગમે તેવા તાલીમબાજ હોય તેઓને જ્યારે હરીફાઇના અખાડામાં ઉતરવું હોયછે ત્યારે, તે તેમાં ઉતરવાની આગમજ તેઓ ચાલવાની ક્રિયા કરેછે.

ચાલવાને માટે, પેહલાંથીજ મનમાં વિચાર કરવો કે મારે અમુક જગ્યા ઉપર ચાલીને જવું, અને નહી કે વગર ધારવે જ્યાંત્યાં ચાલવું. વળી ચાલતી વેળાએ, જેમ ઓછાં કપડાં હશે તેટલું વધુ સારૂં, કારણકે ચોખ્ખી હવા, **શરીરના દરેક ભાગ સાથે અથડે એ એક ઘણી ફાયદાકારક ચીજ છે.** માટે બેહેનો અને ભાઇઓ, ખુલ્લી હવામાં જાંઓ ત્યારે ઘણાં ઘણાં કપડાં, ગરમ તેમજ શાળો વગેરે ઓઢીને કદીપણ જતાં ના, કારણકે તેથી ઉપર કહ્યો તેવો ફાયદો મળી શકતો નથી.

સઉથી વધુ અગત્યનું જે છે તે એ કે ચાલતી વેળા દમ લેવાનું કાર્ય નિયમીત રાખવું જોઇએ. એ દમ લેવાનું તમને બરાબર ન સમજ પડે તો તેની એક સરસ રીત એ છે કે ચાલતી વેળાએ પેહલાં થોડાંક પગળાં, છ કે આઠ ભરો તે વેળા દમમાં (Inhale) હવા લેવી, ને બીજાં તેટલાંજ પગલાં ભરતી વેળાએ, હવાને બાહેર (Exhale) કાઢવી. આ રીત થોડોક વખત ચાલુ રાખશો તો લાંબો દમ નિયમીત ચાલુ રાખવાને તમને ટેવ પડી જશે.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

પાણીની બોહોળી અગત્ય.

શરીરનો પોણો ભાગ પાણીનો બનેલોછે—શરીરની અંદરના ભાગોને ધોઇ-સ્વચ્છ કરનાર અગત્યની વસ્તુ—શરીરમાં ખનિજ પદાર્થોને પીગળાવી નાખેછે—કચરા અને ઝેહેરી ચીજોને બાહેર કાઢી નાખેછે—પાણી વિષેના મારા લાંબા અનુભવો પછીની મારી સલાહ.

શરીરનો પોણો ભાગ પાણીથી બનેલોછે. માહેલા ભાગને સાફ કરનારૂં તે છે; તે ખનીજ પદાર્થોને પીગળાવી નાખેછે; કચરાને બહાર કાઢેછે.

શરીરમાં જે પ્રવાહી રહેલાછે તે દરેકનું અમુક કાર્ય છે અને તે કાર્ય ઘટતી રીતે બજાવવા માટે તેઓની હાલત પણ ઘટતી હોવી જોઇયે, તેઓ ઘણાં જાડાં યા ઘણાં પાતળાં પણ ન હોવાં જોઇયે. જો પાણી પુરતા જથ્થામાં ન હોય અથવા તો અસ્વચ્છ હોય તો શરીરમાં બધી જાતની વ્યાધીઓ ઉત્પન્ન થશે.

શરીરને કેટલું પાણી જોઇયેછે, તે હંમેશાં આપણી તરસથી બરાબર જણાઇ આવશે. આદત એ મોટી ચીજ છે. ઘણું પીવાય યા થોડુંજ પીવાય એ સઉ આપણી આદત ઉપર રહેલુંછે. જયાંસુધી તમો કોઇ સખત કસરત યા મેહેનત કરતા ન હોવો ત્યાંસુધી એ પાણીની તલબ તમને ઓછીજ થશે. સખત મેહેનતથી શરીરનાં છીંદ્રો (pores) નું કાર્ય ઘણું વધેછે, અને તેથી શરીરને પાણીની વધુ ગરજ પડેછે.

શરીરનાં બંધારણમાં પોણો ભાગ પાણી છે. આજની "સાયન્સ" કહે છે કે, હાડકાં સિવાય, શરીરના દરેક બીજા ભાગો પાણીથી બનેલાછે, બલ્કે પાણીજ છે. આ પ્રવાહી ઘણાક જીણાં (cells) અંગોનાં બનેછે,

અને તે દરેક અંગ ચોક્કસ પાણીનો જથ્થો ચુસી લેછે. મુવેલા પદાર્થ, કચરો, અને અંગો લોહીથીજ બાહેર નીકળેછે. હવે ત્યારે લોહીનું ખરૂં બંધારણ, પાણીનો અમુક જથ્થો શરીરને પુરો પાડયે તે ઉપરજ રહેલું છે.

પાણી બાહેરનું સફાઇ કરવાનું તો સાધન છે, પણ માહેલા ભાગને સ્વચ્છ કરવાને, તે એ ઘણું કીમતી સાધન છે. શરીરનાં અંદરના અવ્યવોના કદનો કાંઇક ખ્યાલ કરો, શરીરનાં બાહેરના ભાગો કરતાં તેઓ પચાસ ઘણા વધુ મોટાં છે અને તેથી ત્યાં પુરતા જથ્થામાં પાણી પુરૂં પાડવામાં આવેછે ત્યારેજ તે માહેલો બધો કચરો સાફ થઇ બાહેર નિકળી શકેછે.

જેઓ મનનાં કાર્યમાં ગુંટાયલા રહેછે તેઓ પાણી પીવાની આદત ખોઇ બેસેછે—તેઓ પોતાનાં કાર્યમાં એટલા તો ગુંટાયલા રહેછે કે ત્યાં પાસે પાણી ન હોય તો ત્યારે તેમનું પાણી પીવાનું ઘણું કમતી થાયછે, અને જયારે ઘણીજ ગરમી પડે ત્યારેજ તેમને તરસ લાગી, વધુ પાણી પીવાની ઇચ્છા થાયછે, માટે હું કહુંછું કે જો તમારી પાણી પીવાની ઇચ્છા મરી ગઇ હોય તો તે પાછી આવે તેમ કરો. આમ કર્યાથી જે નિયમભરની તરસ જોઇયે તે તમને થઇ જશે. સહવારે ઉઠતાંને વાર મોહ ધોઇ, એક ગલાસ પાણી પીવું, તેમજ રાતે સુતી વેળા પણ તેમજ પીવું એ સારી ચીજ છે.

વળી પાણી તદન નિર્મળ હોય તે માટે તમારે ખાસ સંભાળ રાખવી જોઇએ. વરસાદનું પડેલું પાણી હોય જેવું કે કુવા, તળાવ વગેરે, કે જયાં ગટરની નળીઓ સાથે લાગેલી ન હોય તે પાણી તદન ચોખ્ખું હજમાત હોવાથી તનદરોસ્તીને ફાયદાકારક હોયછે. ગાળેલું (distilled) પાણી તેમજ, aerated કીધેલું પાણી સઉથી વધુ ફાયદાકારક ગણાય. ચોખ્ખું પાણી તદન સ્વાદ વગરનું હોયછે, અને તેમાં જો કાંઇ બીજાં તત્વો હોયછે તો તેનો સ્વાદ તુરત માલમ પડી આવેછે અને તેમ હોય તો તે પાણી સ્વચ્છ હોતું નથી; પણ પીવામાં કાંઇબી સ્વાદ ન લાગે તો જાણવું કે તે પાણી ચોખ્ખું છે, અથવા લગભગ સારૂં છે.

જયાંવેર તમો ૬) છ પાઇન્ટ જેટલું પાણી દીવસમાં ખપાવો નહી ત્યાંવેર તમો શરીરને કાયદાસર જોઇતું પાણી પુરૂં પાડતાં નથી, માટે સઉ કોઇને હું ભલામણ કરીશ કે દીવસના ૨૪ કલાકમાં એટલું પાણી પીવાની ટેવ પાડવી.

પ્રકરણ ૭ મું.

પાચણશકિત અને જરપતશકિત વધારવા માટે.

ખોરાકનો સવાલ—પાચણશક્તિ વધારવા માટે સાધારણ રીતો—જુદી જુદી જાતનાં ખોરાકો ઇચ્છવાજોગ—કાયદાસરની ભુખ, એ ખરો ભોગ્યો—કાચા ખોરાકો અને અનફળશાકનાં ખોરાકોની તપાસ—કાચા (બિનપકાવેલા) ખોરાકોમાં જીવતા " સેલ્સો " પુષ્કળ હોયછે—પકાવેલા ખોરાકો " સેલ્સો " ને મારી નાખેછે—કુદરતી ખોરાકની કીંમત—માંસનાં ખોરાકની તપાસ.

There is far more harm done by taking too much food than there is by taking too little, and it is only in very exceptional cases that injury results from the latter cause. Whereas an enormous account of discomfort, disorder and disease, and even curtailment of life arises from excessive eating—Dr. N. E. Yorke—Davies.

પ્રખ્યાત ડા૦ યોર્ક ડેવીસ કહેછે કે ઓછું ખાધાથી નુકસાન થાયછે તે કરતાં અતી ઘણું નુકસાન જોઈયે તે કરતાં વધુ ખાધાથી થાયછે; કોઈકજ તેવા એક ખાસ દાખલામાં ઓછું ખાવાથી નુકસાન થયું હોય, જ્યારે વધુ ખાધાથીજ માણસજાતને ફરીઆદો ઉભી થાયછે ને દુઃખ ને દરદ આવેછે અને ઘણીકવેળા આયુષ્ય પણ ઘટી અકાળ મરણ નીપજતાં હોયછે.

ખોરાકનો સવાલ.

જેઓ મજબુત અને સુંદર શરીર બાંધવાને આતુર હોય તેઓ માટે ખોરાકનો સવાલ ઘણો અગત્યનો છે. તેઓએ પહેલાંથીજ ઉંચી કીસમની શરીરની ખીલવણી કરવાને ધ્યાન આપવું જોઇયે. એમ કરતાં આલખતાં, નીચલા સવાલો તેમનાં મનમાં ઉભા થશેઃ—મારે શું ખાવું જોઇયે?

કઇ જાતનો ખોરાક અને તેનો કેટલો જથ્થો મારાં શરીરને પુરતી પુષ્ઠી આપી શકે ! આ સવાલો અગત્યના છે, અને તેથી તે માટે પુરતો વિચાર કરવાની જરૂર છે. આ સવાલો માટે, સરાસરી દરેક માણસ કે જે ભુલો કર્યા છતાં સાધારણ તનદરોસ્ત જીંદગી ભોગવતો હોય તે, જ્યારે તમો ખોરાકની વાતો કરો ત્યારે તમારી મશકરી કરી કહેશે કે હું તો આખી જીંદગીભર "સાધારણ" ખોરાકો લેતો આવ્યોછું તેથી તનદરોસ્ત રહુંછું અને મારાં માબાપો પણ તેવીજ રીતે ખાતાં પીતાં હતાં અને તનદરોસ્ત રેહતાં હતાં તેથી ખોરાક વિષે માથું-દુખવણ ના કરો. તે કહેશે કે સાદો શક્તિવંત ખોરાક લેવો અને જેઓને ખોરાકનાં વેહેજાં (વેજીટેરીયન) હોય તેઓના ધખારા લઇ દોડવું નહી. કદાચ તમારા દોસ્તો વિચારવંત હશે, પણ તમારાં સગાંવહાલાંઓને તો તમારી લાગણી માટે જરાએ માન હશે નહી. તેઓ તો તમુને મુર્ખો, ચડેલો કહેવાને પણ બીહીશે નહી, અને તેથી કદાચ તમારાં જ્ઞાન માટે તમને ખાત્રી હશે છતાં તમો જુના વિચારમાં અને જુની રીતીએજ ચાલવાનું રાખી સબડયા કરશો. આ ખોરાકની બાબદ માટે હું તદન નિર્પક્ષપાતપણે વાદવિવાદ કરીશ. આ બાબદની સઘળી બાજુ હું મારા વાંચનાર સનમુખ રજુ કરીશ, તરેહવાર જાતના ખોરાકો વીશે બોલીશ અને તે દરેકથી થતા ફાયદા વીશે કહીશ અને તેમ કરી વાજબી અને અપક્ષપાત છેડો લાવીશ.

સઉથી પેહલાં, ખોરાકનો હેતુ શું છે? તમો જવાબ આપશો કે શરીરનું પોષણ કરવા માટે, કે જેથી શરીર હમેશાં તનદરોસ્ત અને શક્તિવંત રહે. પણ શરીરનું પોષણ કરવા કયો ખોરાક સારો છે તેનો નીર્ણય આપણે કેમ કરી શકીયે? કોઇ કહેશે કે સઉથી સરસ રીત તો એ છે કે જાતજાતના જે ખોરાકો છે તેઓથી કેવાં પરીણામ મેળવાયછે તે દરેકનો મુકાબલો એકમેકની સામે મુકી કરવો, પણ હું કહુંછું કે આ જાતની સરખામણી કરવાનું કામ ઘણુંજ મુશ્કેલ છે. જાતજાતના ખોરાક પચાવવા માટે મનુષ્યની હોજરીએ અજબ જેવી શક્તિ ધરાવવી જોઇએ. જે તરેહવાર જાતના ખોરાકો માણસ લેછે, તેવી રીતે ખાઇને કોઇબી નીચલું પ્રાણી (જાનવર) જીવી શકેજ નહી. જે રીતે માણસ પોતાની હોજરીને અસાધારણ મેહનત આપી તેને થાકવી નાખેછે અને તેમ કરી જીવતો રહેવા પામેછે તેવી રીતે કોઇબી જાનવર કરતું નથી. -

જુદી જુદી જાતનાં ખોરાકો.

ખોરાકનો હેતુ શરીરને પોષણ આપવાનો છે. એ નિર્ણય ઉપર આપણે આવ્યા છીએ ત્યારે આ કાર્ય સંપુર્ણ રીતે જે ખોરાક કરી શકે તે ખોરાક બેશક આપણાં માટે ચાહવાલાયક છે. આ નીર્ણય, શરીરની જે જુદી જુદી હાલતો અને હાજતો છે તે ઉપર આપણને લાવેછે. એક વખત શરીરને માટે અમુક ખોરાકની ગરજ હોયછે, ત્યારે બીજી વેળા બીજોજ ખોરાક ઠીક થઇ પડેછે. ત્યારે ચાહવાલાયક ખોરાક તો તે હોવો જોઇયે કે જે અમુક વખતે શરીરને જે તત્વો જોઇતાં હોય તે પુરાં પાડે. ત્યારે આ માટે સંપુર્ણ રીતે વિચાર કરીશું તો જણાશે કે અમુક જાતનોજ ખોરાક હમેશાં સારો છે એમ આપણાથી કેહેવાઇ શકાશે નહી. જો સ્વચ્છતા ઉપર ધ્યાન આપીયે તો ખોરાકમાં થોડાક પ્રમાણમાં હેરફેરી કરવી એ વાજબી દીસેછે. બે કે ત્રણ જાતના ખોરાક ઉપરજ ચલાવીયે તો તેઓ થોડાક વખતમાં આપણા મોહોડે આવી જઇ ભુખને ઉશ્કેરતાં બંધ પડશે, (પણ આ હાલતમાં બીજો એક નાનો અપવાસ કરાય તો ભુખ પાછી પુરતાં જોર સાથે આવશે.)

હવે, જો ચોક્કસ વખતે ચોક્કસ ખોરાક ખાઇયે તોજ શરીરનું પોષણ થાય અને પુષ્ટી મળે એવું હોય તો પછી શરીરની ખીલવણી કરવા માંગતા અભ્યાસીએ કેવી રીતે કામ લેવું જોઇયે? અહીંયાં કુદરતે તે માટે ડહાપણભર્યો ઇલાજ દેખાડયોછે. તે ખોરાક કે જે અમુક વખતે જોઇતો હોય તે માટે હમેશાં તમારી ભુખ તલબ કરશે. એ માટે કાયદાસરની ભુખ, એ સહીસલામત અને ચોક્કસ દોરવનાર ભોમ્યોછે—જોકે આવી જાતની મનકલ્પણા બેશક ફાયદાકારક છે, પણ જેઓ ખોરાકની જુદી જુદી રીતોને પસંદ કરેછે તે માણસોના વિચારો વગર શકે વધુ અગત્યના ગણાવા જોઇયે.

સાધારણ રીતે પકાવેલો ખોરાક લોકો ખાયછે, તેના ઉપર અસાધારણ ખોરાક લેવાવાળાઓ શું સરસાઇ ભોગવેછે? તરેહવાર જાતના ખોરાકો લેવાની રીતોના ખાસ અનુભવ મેળવેલાં માણસો જુદી જુદી ભલામણ કરતાં હોયછે, પણ વધુ સાધારણ રીત તો બે છે.

(૧) લું વેજીટેરીયનીઝમ–અન્નફળશાક આહાર.

(૨) જું કુદરતી અથવા પકાવ્યા વિનાનો કાચો ખોરાક.

હવે વેજીટેરીયન ખોરાક તે શું છે? સાધારણ ખોરાકથી તે કયાં જુદો પડેછે? અને તે ખોરાક સાધારણ માણસને કેવા ફાયદા આપી શકેછે?

આ જવાબો આપવા આગમજ, પાચણક્રિયાની રીત ઉપર તમારૂં ધ્યાન ખેંચીશ. પાચણ થતી વેળાએ, ખોરાકમાં જે ફેરફાર થાયછે તેની ખરી શરૂઆત મોંહડાંમાંથીજ થાયછે, અને આ દેખડાવેછે કે ખોરાકને ઘણો ચાવી ચાવીને બારીક (masticate) કરવાની કેટલી જરૂર છે, કારણકે દાંતોએ ખોરાકને ચાવીને જેમ લોટ જેવો કીધો હોય અને તે રસ સાથે મળી ગયો હોય તેમ તે હોજરીમાં પાચણ થવા માટે વધુ તૈયાર થાયછે, અને નાની હોજરીથી તે જરપત સારી રીતે થઇ શકેછે. જેવો ખોરાક હોજરીમાં દાખલ થયો કે હોજરીમાં રહેલો પાચણક્રિયાનો રસ ખોરાકની આસપાસ અને અંદર ફેલાઇ જાયછે અને હોજરીની જે (churning) હીલચાલ થાયછે તેની મદદથી જે જાતનાં પુષ્ટીકારક તત્વ જોઇતાં હોય તે જાતનો ફેરફાર તે ખોરાકમાં આવેછે અને તે તત્વો શરીર પોતામાં આમેજ કરેછે. હવે આ 'એલીમેનટરી કેનાલ' માંથી જે આવ્યું હોય તેમાંથી માત્ર 'પુષ્ટી' નાંજ તત્વો મળેછે, અને જે તત્વો તે પ્રમાણે કામે લાગતાં નથી તે કચરો "waste" છે. કુદરતે ઘણીજ ડહાપણથી કાયદો કર્યોછે કે આ કોમળ અવ્યવોને અમુક મરજી આપીછે કે જેથી તેઓ પોતાને જોઇતાં તત્વો પસંદ કરેછે, પણ કચરો (waste) બી અગત્યનો છે, કારણકે તે ખોરાકને જોઇતો ભાર પુરો પાડેછે અને તેથી આંતરડાંનાં કાર્યોને સેહેલ કરી આપેછે કે જે આ કચરાને બાહેર કાઢવાને ઘણું જરૂરનું છે.

ખોરાક ત્રણ પ્રકારનાં છે.

હવે ખોરાકો વીશે બોલતાં આપણે યાદ રાખવું જોઇએ કે કેટલાંક વાણાંઓ શરીરને પુષ્ટી આપેછે, પણ પુષ્ટીનાં તત્વો સાથે તેઓમાં કેટલોક કચરો પણ હોયછે, તે ઉપરાંત તે ચીજો "સ્તીમ્યુલંટ" પણ હોયછે. "સ્તીમ્યુલંટ" એટલે હોશને અકુદરતી રીતે ઉશ્કેરનારી ચીજ કે જે શરીરને નુકસાનકારક છે તે તત્વો કેટલાંક વાણાંઓમાં (પુષ્ટી ઉપરાંત) રહેલાં હોયછે. જે અવ્યવોના સંબંધમાં એ "સ્તીમ્યુલંટ" આવેછે તેઓ તેને ઝેહેર તરીકે યાને નુકસાનકારક ચીજો તરીકે જાણેછે અને તેથી પોતાનાં સઘળાં બળ સાથે તેઓને તુરતજ બાહેર કાઢી નાખવાની હમેશાં કોશિશ કરતા હોયછે, દાખલા તરીકે 'આલકોહોલ' દારૂ, કે જે શરીરમાં દાખલ થતાંજ સઘળાં અવ્યવો તેને (ઝેહેરને) બાહેર કાઢી નાખવા મેહેનત કરેછે.

ખોરાકો ત્યારે પોતાની અંદર પોષણ (nourishment) તેમજ કચરો (waste) બન્ને રાખેછે. તેઓ

(૧) હોંશને બીનઉશ્કેરનારાં (non-stimulating) હોય અથવા

(૨) હોંશને (stimulant) ઉશ્કેરનારા હોય.

બીજું એ કે તેઓ કાયદાસર પાચણ થઇ શકે તેવાં હોય યા (ઘણા) મીશ્રણોથી ભરપુર હોય કે જે જરપત થવામાં બહુ મુશ્કેલ હોયછે.

હવે સરાસરી દરેક માણસનો સાધારણ ખોરાક એવો હોયછે કે તેમાં પુરતું પોષણ અને કચરો હોવા ઉપરાંત ઘણાંક એવાં તત્વો હોયછે કે જેઓને અઘટીત રીતે બનાવી તૈયાર કરેલાં હોવાથી પાચણ થવાને ભારી થઇ પડેછે, જ્યારે બીજાં તત્વોમાં હોંશ ઉશ્કેરવાની ખાસ્યત હોયછે. દાખલા તરીકે માંસ (meat) માં ઘણોક જરથો ગંદો હોયછે કે જે શરીરને બીનઅનુકુળ (foreign) યાને નાલાયક હોયછે, કારણકે તેઓ શરીરનાં અવ્યવોને દારૂ (alcohol) ની પેઠેજ પણ નરમ રીતે ઉશ્કેરનારી વસ્તુઓ છે. તીખ્ખી બીસકીટ યા પુરી વગેરે ચીજો, કે જે સફેદ (white floor) આટો યાને થુલું કહાડી લીધેલા ઘઉંના લોટમાંથી બનાવવામાં આવેછે, તેઓમાંથી કીમતી પુષ્ટીકારક તત્વો જે હાડકાં અને ગોટલાં બનાવવા માટે જરૂરનાં છે તે જતાં રહેલાં હોવાથી પાચણ કરવાને હમેશા બહુ મુશ્કેલ હોયછે. ત્યારે સાધારણ પચરંગી (mixed) ખોરાકથી શરીરનાં અવ્યવોની શક્તિ ઘણી વપડાઇ જાયછે. માંસમાં જે નાલાયક અને ગંદી વસ્તુઓ છે તેઓને બાહેર કાઢવાને, શરીરનાં જ્ઞાન-તંતુઓની ઘણી શક્તિ ખપી જાયછે. અવગુણકારક ખોરાક, તેમજ સાધારણ ઘટતી રીતે રાંધેલાં ખોરાકને પણ પાચણ કરવામાં શરીરની ઘણીક શક્તિ બરબાદ જાયછે.

વેજીટેરીયનોના બે વર્ગ.

વેજીટેરીયનોમાં બે વર્ગ છે, એક વર્ગ જે દુધ અને ઇંડાં વાપરેછે, ને બીજો કે જે જનાવરમાંથી મેળવેલા ખોરાકને તદન વાપડતા નથી. જેઓ માંસ ખાતા હોય તેઓને વેજીટેરીયન ખોરાક લેવાની ભલામણ કરતી વેળાએ પેહલા વર્ગનો ખોરાક લેવા હું કહીશ. પણ તેથી કાંઇ એમ ન સમજવું કે ગાય અને મરઘીની મદદ વિના આપણે પુરતી રીતે પોષણ ન મેળવી શકીયે; પણ જેઓને સાધારણ ખોરાકની ટેવ પડી હોય તેઓ કેવળ વનસ્પતી ખોરાક લઇ એકાએક ફેરફાર કરે તો તે લગાર સખ્ત ફેરફાર થાય. પણ અત્રે યાદ રાખવું કે તાજું દુધ અને તાજાં ઇંડાં જો વાપરીયે તો જે અઘટીત, ગંદી વસ્તુઓ માંસમાં રહેલી હોયછે કે જેઓ માંસમે ઉશ્કેરનારો અને ઝેરી ગુણ આપેછે, તે ગુણો તાજાં દુધ અને ઇંડાંમાં આવતા નથી.

હવે ઘટતી રીતે પસંદ કીધેલા વેજીટેરીયન ખોરાકમાં પણ "પોષણ" તેમજ કચરો પણ હોયછે, પણ તેમાં ઉશ્કેરનારા (stimulant) તત્વો હોતાં નથી. તે શરીરને જોઇતાં તત્વો પુરાં પાડેછે અને તેમાં કચરાનો માત્ર તેટલોજ જથ્થો હોયછે કે જે અવયવોને મળ-મુતર વગેરે ચીજોને બાહેર કાઢવાનાં છે તે અવયવોનાં કાર્ય જેટલો પુરતો હોયછે. અત્રે હું કબુલ કરીશ કે ઘણાઓ જેઓ પોતાને વેજીટેરીયન કહેવાડેછે તેઓ પુરતી રીતે પોષણ થયલું શરીર ધરાવતા હોય એવું દેખાતા નથી. વારંવાર તેઓ નબળા, ફીક્કા અને પાતલા હોયછે; પણ તેમ તો હજારો બલકે લાખો માણસો, જેઓ વેજીટેરીયન નથી તેઓબી હોયછે. જેમ વેજીટેરીયનો બદહજમીથી યાને ખરાબ ખોરાક નહી જરવાથી હેરાન થઇ શકેછે તેવીજ રીતે મીશ્ર ખોરાક એટલે માંસ અને વેજીટેબલ સાથે ભેળી ખાનારાં પણ હેરાન થાયછે.

માંસના ખોરાક માટે જે ખોટી ઉકમાઇનો વહેમ છે તે હીંમતથી છોડી દઇ જેઓ વેજીટેરીયન થયાછે તેઓની મોટી મુસ્કેલી એ છે કે પસંદ કરવાજોગ ખોરાકની કઇ ચીજો લેવી તેનું જોઇતું જ્ઞાન તેઓએ મેળવ્યું હોતું નથી, પણ આ 'ફીઝીકલ કલચર'નું ખાતું બરપા થયા પછી તે ખોરાકોનું બંધારણ થયુંછે કે જે ખોરાકો શરીરને પુરતી પુષ્ટિ અને જોર આપી શકેછે. જે કોઇ માંસ છોડે, તો જે તત્વો માંસમાંથી તેને મળતાં હતાં તે તત્વોવાળા બીજા ખોરાકો તેણે લેવા કે જેથી શરીરનું પોષણ થાય. જો તમને કોઇ વેજીટેરીયન મળે કે જે સારો દેખાતો ન હોય તો તમારે ખાત્રીથી જાણવું કે, યા તો શરીરને જોઇતાં તત્વોવાળા ખોરાક બરાબર લેતો નથી યા શરીરને સારી સ્થીતીમાં રાખી શકે એવી કસરતો તે કરતો નથી.

કાચા અને પકાવેલા ખોરાકોની તપાસ.

હવે આપણે કુદરતી અથવા કાચા (uncooked) ખોરાક તરફ ફરીયે. આ ખોરાક વેજીટેરીયન અથવા મીશ્ર ખોરાક કરતાં ચઢીયાતો અને વધુ ગુણકારક કાં છે? શરીરની ખીલવણીનો અભ્યાસ કરતો દરેક માણસ, જે શરીરનાં બંધારણ વીશે કાંઇક જાણતો હોય તે સમજેછે કે કોઇબી એકજ સાદું અને છુટું તત્વ, શરીરનાં પોષણ માટે પુરતું નથી. બીજા બોલોમાં કહીએ તો, 'કેમીકલ' (Chemical) મીશ્રણના આકારમાંજ તત્વો લેવાં જોઇએ, કે જે તત્વો વનસ્પતી વર્ગમાં તેમજ જનાવરી ખોરાકોમાં મળી શકેછે. દાખલા તરીકે એક "કેમીસટ" એક ઘઉંનો દાણો લઇ તેને પોતાની "લેબોરેટરીમાં" છુટો કરી, તમને તેનાં જુદાં જુદાં તત્વો પુરાં પાડશે. પણ આ હાલતમાં જુદાં થઇ આવેલાં તત્વો, ખોરાક તરીકે બિનઉપયોગી થઇ પડશે. જનાવરી ચીજ યા વનસ્પતીની ચીજને જ્યારે તેનાં

અસલ તત્વોમાં લવાયછે ત્યારે ખોરાક તરીકેની તેઓની કીંમત જતી રહેછે. એક ઘઉંના દાણામાં, માણસનાં શરીરને જે જે તત્વો જોઇએછે કે જેથી શરીર પોષાય અને તનદરેાસ્ત રહે, તે સઘળાં તત્વો લગભગ સંપુર્ણ રીતે તેમાં રહેલાંછે, પણ જો તે દાણાને એવી હાલતમાંથી પસાર કરીએ કે તેનાં મુળ તત્વો છુટાં પડી તેની અસલ હાલતમાં આવે ત્યારે તે ઘઉં ખોરાક તરીકે બીલકુલ ઉપયોગી નથી.

ખોરાકની ચીજોમાં કેટલાક ચોક્કસ ફેરફારો થાયછે કે જે માટે કુદરતે એવું નીર્માણ કર્યુંછે કે એ ફેરફારો શરીરમાંજ થઇ શકેછે. જો આ ફેરફારો ચુલા ઉપર થઇ શકે તે કરતાં વધુ સારી રીતે આપણાં પાચણ-ક્રિયાનાં અવયવો બજાવી ન શકતે તો આ અવયવો આપણને કુદરતે આપ્યાંજ ન હતે. રાંધતી વેળા કેટલાક અપુર્ણ ફેરફારો ખોરાકમાં થાયછે, તેથી તે ચીજો, જો કાચી યાને તેની કુદરતી હાલતમાંજ ખવાય તો આ ફેરફાર શરીરમાં ઘટતી રીતે થાયછે.

કુદરતી કાચા ખોરાકોમાં જીવતાં તત્વો પુષ્કળ હોયછે.

પકાવેલાં ખોરાક કરતાં, કુદરતી (કાચા) ખોરાકની ચીજો શરીરને વધુ ફાયદાકારક કાં છે તેનું કારણ એ કે તેઓની અંદર વધુ જીવતાં અને પોષણ-કારક તત્વો રહેલાં હોયછે. ખોરાકનાં "સેલ્સો" ની **અંદર જે જીંદગી-જીવનશક્તિ હોયછે તે, દેવતા ઉપર પકાવવાથી કરી નાશ પામેછે.** આ વાત દરેક વાંચનારે પાકી રીતે સમજવી અને યાદ રાખવી. બેશક, કેટલાક સત્તાધિકારીઓ સમજાવેછે કે ખોરાકની ચીજોને પકાવીને ખાધાથી પાંચણ કરવાને વધુ સેહેલ થાયછે. આ મત કોઇબી રીતે પુરવાર થયલી વાત નથી. કદાચ આપણે કબુલ કરીયે કે પકાવયા વિનાના ખોરાકને જર-પત થતાં લાંબો વખત લાગેછે, તોય જે વધુ પોષણનો જથ્થો તેઓમાંથી શરીરને મળેછે તે જોતાં, પાચણક્રિયા માટે થોડોક વધુ વેળ થાય, છતાં તે કાચો ખોરાક લેવાનું શું વધુ સલાહકારક નથી ?

ફળફળાદી અને વનસ્પતીઓ, જીવતાં (living cells) તત્વોની બનેલી હોયછે, કે જે રીતે આપણું શરીર બનેલુંછે. આ "સેલ્સો" પોતાની અંદર વનસ્પતીની જીવનશક્તિ અને જીંદગી ધરાવતાં હોયછે. ખોરાકને પકાવવાથી તમને ખોરાકનો વધુ જથ્થો લેવાની જરૂર પડેછે કે જેથી પોષણનો જોઇતો જથ્થો તમો મેળવી શકો. પકાવેલા ખોરાકમાં, કાચા બીન પકાવેલા ખોરાક કરતાં વધુ કચરો યાને નીરૂપયોગી ચીજો રહેલી હોયછે. ત્યારે શરીરનાં અવયવોને આ વધુ કચરાને બાહેર કાઢી નાખવાને વધુ મેહેનત કરવી પડેછે; અને તેથી કાચા ખોરાક કરતાં પકાવેલા ખોરાક માટે તેમને વધુ શક્તી (Energy) વાપરવી પડેછે.

જેઓ, સાધારણ પકાવેલાજ ખોરાકની હીમાયત કરેછે તેઓ પોતાનું મત પુરવાર કરવાને માટે, દુનિયામાં જે કસરતબાજો છે તેઓ તરફ તમારી નજર ખેંચશે, કે કાચા ખોરાક કરતાં પકાવેલો ખોરાક કેટલો ઉત્તમ છે! આ જાતનો પુરાવો, પહેલી નજરે છેવટનો લાગશે. હા આપણે કબુલ કરીશું કે લગભગ બધા ફતેહમંદ કસરતબાજો, કે જેમની કારકીર્દીના હીસાબ રખાયા છે, તેઓ સાધારણ ખોરાક ઉપર જીવેછે. પણ જ્યારે તેઓ ખાસ તાલીમ લેછે, ત્યારે ઘણી ચીજોથી દુર રહેછે, અને જે ચીજો જરપત થવામાં મુશ્કેલ હોય તે તેઓ ખાતા નથી. પણ ગાયનું માંસ, મરઘી, મટનચોપ એ તો તેમનો હંમેશનો ખોરાક હોયછે. સરાસરી દરેક તાલીમબાજ, આ ચીજોને પોતાનાં શરીરની ઉંચામાં ઉંચી હાલત મેળવવા માટે અગત્યની ગણતો હોયછે. ત્યારે આવા આવા પુરાવાની સામે હું કેમ કહી શકું કે આજનાં ધોરણ પ્રમાણે માની લીધેલો સાધારણ પકાવેલો ખોરાક માણસનાં શરીર માટે એકલોજ ચહાવાલાયક નથી?

પણ આ બાબદથી જરાક વેગળો જઇ, મારા વાંચકવર્ગને હું યાદ આપીશ કે, જેઓ વેજીટેરીયનો થાયછે તેઓ લગભગ સઘળા, માત્ર પોતાની નાદરૂસ્ત તબીયતને લીધેજ થયલા હોયછે, યાને માંસ મુકી અન્ન-ફળશાકનો અહાર લેવા માંડેછે, અને જેઓ આવો ફેરફાર કરેછે તેઓ માટે લોકો કહેછે કે તેઓ "ચસેલા" છે, પણ જો આ ફેરફારથી આપણી નબળાઈ દુર થઇ, શકિત મળતી હોય તો ભલે લોકો આપણ "વેજીટેરીયનોને" ગાંડા કહે. મેં આગળ જણાવ્યું છે કે ખોરાકમાં પોષણ તેમજ કચરો બન્ને હોયછે, પણ હું ભાર મુકીને કહુંછું કે **કુદરતી બીનપકાવેલા (કાચા) ખોરાકમાં, પકાવેલા ખોરાક કરતાં ઓછો કચરો હોયછે, એટલુંજ નહી પણ તેઓમાં નાલાયક** (foreign) તત્વો, તેમજ અસ્વચ્છ તત્વો, રાંધેલાં ખોરાક કરતાં ઘણાજ ઓછાં હોયછે. તે ચીજોને તૈયાર કરવા માટે લાંબા વખતની ક્રિયાઓમાંથી પસાર થવું પડતું નથી, જેથી તેઓ પાચણ થવાને મુશકેલ હોતાં નથી. શરીરનાં પોષણ માટે જે તત્વો જોઇયે તે તેઓમાં રહેલાં હોવાથી થોડાકજ કચરાસહીત શરીરની શકિત જાળવવાને પુરતાં છે, પણ જયારે તેઓને બળતણ ઉપર મુકી તૈયાર કરવામાં આવેછે યાને પકાવવામાં આવેછે ત્યારે તેમની અંદર રહેલાં પોષણનાં તત્વો ઘટી જાયછે, જયારે બીજા હાથ ઉપર કચરાનો જથ્થો ત્યાં વધી પડેછે.

કુદરતી ખોરાકની કીંમત.

પણ હવે આપણે કસરતબાજો તરફ નજર કરીયે. કોઇ પુછશે કે પ્રખ્યાત કસરતબાજ માણસોએ આવી જાતનાં ખોરાકોને કાં તપાસ્યાં નથી? પહેલું કારણ તો એ છે કે તેઓ સનમુખ એવી સુચણા મુકવામાં આવીજ નથી. સરાસરી દરેક કસરતબાજ કુદરતી અને ઉંચ્યા પ્રકારની જીવણશક્તિ અને જોર ધરાવતો હોવાથી, તેઓમાંનાં થોડાંકજ માણસોએ કસરતની તાલીમ, ખાસ તંદરોસ્તી યા શક્તિ માટે લીધેલી હોયછે, અને તેથી અમુક ખોરાક માટે તેમનું ખાસ ધ્યાન ખેંચાયુંજ નથી.

ખોરાક પચાવવાની કોથળીઓ.

હું આગળ દેખાડી ગયોછું કે ખોરાકોમાં પોષણ-તત્વો તેમજ કચરો બન્ને રહેલાં હોયછે. હું ખાતરીથી કહુંછું કે કુદરતી, પકાવ્યા વિનાના ખોરાકોમાં, પકાવેલા ખોરાક કરતાં ઓછો કચરો (Waste) હોયછે. ખોરાકને પચાવવાની જે કોથળી (glands) ઓ છે તેઓ જ્યારે કાયદાસરની (normal) હાલતમાં હોયછે ત્યારે જે તત્વો શરીરનાં પોષણ માટે જોઇતાં હોય તે તત્વોનેજ લેછે, પણ જ્યારે પેટમાં નહી જરપત થઇ શકે એવો અને નુકસાનકારક ખોરાક પુરવામાં આવેછે ત્યારે કાયદાથી ઉલટી હાલત થઇ આવેછે, અને તેથી જે અસ્વચ્છતા ત્યાં થાયછે તે બધી આખાં શરીરમાં પચી જાયછે, અને એ થાયછે તે ઘણું જરૂરનું છે કે તેથી જેમ બને તેમ જલદીથી તેઓને બહાર કાઢી શકાય. દાખલા તરીકે "આલકોહોલ" (દારૂ) એ ચીજ ઘણીજ જલદીથી આખાં શરીરમાં વેહેંચાઇ દેવાયછે. શરીરનું દરેક અવ્યવ, દારૂને એક ઝેર તરીકે પીછાણેછે અને તેથી તેને તુરત બાહેર કાઢવામાં મદદ કરેછે, અને આ રીતે શરીરનાં કુળ અવ્યવો પોતાનાં પુરતાં જોર સાથે કાર્ય કરવા મંડી જાયછે. તેથીજ દારૂ પીનારને ઘડીભર, આંગમાં જોશ આવ્યું હોય એમ લાગેછે, અને તેથી દારૂ પીનારાં, દારૂ માટે વડાઇ લઇ કહેછે કે દારૂથી કેવી ચપલાઇ આંગમાં આવેછે! પણ અફસોસ કે તે બિચારાઓને આ અવ્યવોનાં અસાધારણ ચપલતાનું જે ઉપલું કારણ છે તેની થોડીકજ ખબર હોયછે. થોડાક વખત પછી જે ઉલટી હાલત (reaction) થાયછે, અને અવ્યવો સુસ્ત, મંદ અને મુરદાર થતાં જાયછે તેનું તેઓ કશું ભાંન રાખતા નથી. (આ દારૂની બદી વીષે આગળ ચાલતાં વીગતવાર બોલીશ.)

બીનપકાવેલા, કુદરતી ખોરાકો.

કુદરતી, બીનપકાવેલા ખોરાકોમાં કોઇબી ઉશ્કેરનારૂં તત્વ, કે અણપુરતો કચરો હોતો નથી, જ્યારે તેઓનાં જીવતાં "સેલ્સો" તેઓની

કુદરતી, કાયદાસરની, તનદરેાસ્ત, જીવનશક્તિવાળાં, અને શરીરની બાંધણી કરવાને લાયકનાં તત્વેાથી ભરપુર હેાયછે. પકાવ્યાથી જે ફેરફાર થાયછે તે તેઓમાં હેાતી નથી અને તેમની પ્રાણીકશક્તિ ઓછી થતી નથી. જેમ માંસ-મછી વગેરે ખેારાકને, તરેહવાર રીતેાથી, એટલે મરી-મરચાં મસાલા વગેરે ભરી કરી લાંબી અને તનદરેાસ્તીને ખીનલાયક રીતે તૈયાર કરવામાં આવેછે તેવી હાલતમાંથી આ કુદરતી ખેારાકેા પસાર થતા નથી એટલે પાચણ કરવાને તેઓ મુશ્કેલ હેાતા નથી. તેઓમાં શરીરને પેાષણ કરવા માટે જે બધાં તત્વેા હેાવા જોઇયે તે રહેલાં હેાયછે, જ્યારે કચરાનેા જથ્થેા ઘણેાજ ઓછેા હેાયછે. એથી ઉલટું ખેારાકને જ્યારે બળતણ ઉપર મુકવામાં આવેછે યાને રાંધવામાં આવેછે ત્યારે તે માંહેથી પેાષણનેા જથ્થેા કમી થાયછે અને કચરાનેા જથ્થેા વધેછે.

પણ હવે, આપણ પાછા કશરતબાજો તરફ ફરીએ. કેાઇક સવાલ કરશે કે આપણા કશરતબાજો (athletes) એ આ જાતનાં કુદરતી ખેારાકેા તરફ શામાટે ધ્યાન દેાડાવ્યું નથી? પેહેલું કારણ તેા આ, કે એવી સુચનાં તેમનાં ધ્યાન ઉપર લાવવામાં આવી નથી. સાધારણ રીતે કશરતબાજો પેાતાની અંદર ઉંચા પ્રકારની જીવનશક્તિ ધરાવતા હેાયછે. તેઓમાંથી થેાડાકજ જણાએ તાલીમ શરીરની તનદરેાસ્તી અને જોર મેળવવા કાજેજ લીધી હેાયછે, યાને માત્ર અમુક પ્રકારના કશરતબાજ થવું એજ કારણસર તાલીમ લેતા હેાયછે, અને તેથી અમુક જાતના ખેારાકની ગરજ શરીર માટે છે એવું તેમનાં મગજ ઉપર ભાર મુકીને કેહેવામાં આવ્યું નથી. પણ જ્યારે તેમના ઉપર, આ કુદરતી ખેારાક લઇને જીવનારા માણસેા ફાવેછે યાને તેઓને હરીફાઇમાં હરાવેછે ત્યારેજ આ કશરતબાજોની આંખ ઉઘડેછે અને આ ખેારાકનું ચઢયાતુંપણું સ્વીકારેછે. આગળા વખતમાં તેા તેઓએ પેાતાની મેાટાઇ આ મેલસેલના ખેારાક ખાઇને ટકાવી રાખીછે, કારણકે તેઓએ પેાતાના જેવાજ ખેારાક લેનારાં અને તેઓની માફકજ રહેનારા કશરતબાજો સાથે હરીફાઇ કીધીછે. પણ હવે તેમને "વેજીટેરીયનેા" સાથે તેમજ કુદરતી ખેારાક ઉપરજ રેહનારાં સાથે કુસ્તી ભીડવાની છે, હરીફાઇ કરવાની છે, એટલે તેઓ ધિમે ધિમે આ ખેારાક ઉપર, અનુભવથી આવતાં જશે. હાલતરત આપણી પાસે માત્ર બે ચેાંકાવનારા દાખલાઓ છે, (આ ચેાપડી આજથી ૯, વરસ આગમજ લખાઇ હતી, તે પછી ઘણાંક નવા દાખલાઓ હરીફાઇના બાહેર આવ્યા છે.) કે જેમાં મિશ્ર ખેારાકની ઉપર, કુદરતી કાચા ખેારાક લેવાના ફાયદા વધુ ફતેહમંદ રીતે પ્રદર્શીત થયાછે.

એક દાખલો જર્મનીમાં ૧૨૫ માઇલની દોડવાની સરતનો છે. તે સરતમાં, જે શખ્સ માત્ર કાચા કુદરતી ખોરાક ઉપર વરસો સુધી રહેલો હતો તે જીત્યોછે. તેની સાથે સરતમાં બીજા ૧૯ "વેજીટેરીયનો" અને ૧૨ માંસ ખાનારાં મળી એકત્રીશ જણા હતા. તેમાંથી પેલા માંસ-આહારીઓ ઉપર ૮ કલાકની જીત મેળવી, અને સર્વથી સરસ "વેજીટેરીયન" દોડનાર ઉપર બે કલાકની જીત હતી. આ દાખલામાં કુદરતી ખોરાકના ફાયદા ઘણી ખુલ્લી રીતે દેખાયા હતા.

૩૬૫ માઈલ ચાલવાની સરત.

બીજો દાખલો, તે ૩૬૫ માઇલ ચાલવાની સરતનો છે કે જેમાં "કોરનેલ કોલેજના" ચાર અડંગ કસરતબાજો ઉતર્યા હતા. તેમાંના ત્રણ માંસ ખાનારાં અને એક "ફીઝીકલ કલચરીસ્ટ" યાને કાચા ખોરાક ઉપર જીવનારો હતો. શરીરની સહન શક્તિની આ સખત હરીફાઇના ત્રીજે દીવસે એક માંસ-આહારી હાંફીને હઠી ગયો, પાંચમે દીવસે બીજો એક, અને તે પછી થોડાકજ કલાકમાં ત્રીજો માંસ-આહારી હાંફીને બેસી ગયો. પણ પોરટર નામનો જુવાન કસરતબાજ, કે જે માત્ર કાચાં ઇંડાં, દુધ અને ફ્રુટ અને બીજા એવા કુદરતી ખોરાક ઉપર રેહેતો હતો તે ફતેહમંદ નીવડયો.

સાધારણ ખોરાક, કસરત અને હવા.

હવે ઉપલા દાખલાપરથી હું એક ઘડી પણ એમ કહેવા નથી માંગતો કે સાધારણ દરેક ઘરમાં જે ખોરાકો ખવાયછે તે ખોરાકથી કરી શરીરની ઉંચા પ્રકારની હાલત (તનદરેાસ્તી) નહી મેળવાય; પણ તેમાં જો સંભાળ રખાય અને અણઘટતા ખોરાકો, તેમજ નહી પાચણ થઇ શકે તેવા અને તનદરેાસ્તીને નુકસાન કરે તેવા ખોરાકો જો ન લેવાય તોજ થઇ શકે. ઘણા મરદો તથા ઓરતો, જેઓએ આખી જીંદગીભર રાંધેલા ખોરાકો ખાધા હતા તેઓ લાંબી જીંદગી ભોગવી ગયાંછે, પણ આ વાત યાદ રાખવી કે સરાસરી આજના જમાનાનો દરેક માણસ, તેમાં ખાસ કરી જેઓ શેહેરમાં ગીચ વસ્તીવાળાં ઘરોમાં રહેછે, અને જેઓને કાંઇજ કસરત કે ચોખ્ખી હવા મળતી નથી, તેઓ પોતાના માબાપો અથવા વડવાઓ કે જેઓ વધતા યા ઓછા ખુલ્લી હવામાં રહેતા, અને ઘણીક કસરતો કરતા હતા અને જેઓ વળી આજના જમાનામાં જે નુકસાનકારક અને શરીરને બગાડનારી હાલતો સામે ઉભીછે તેઓથી નીરાળા હતાં, તેમની સાથે, પોતાની સરખામણી કરી શકે નહી. આમ કહી હું મારા વાંચનારાંઓને એમ વિચારવા નથી કહેતો કે તેઓએ પોતાનાં સગાંવાહલાંઓ યા માબાપથી છુટાં પડી કુદરતી ખોરાકો ઉપર રહેવું. જો કુદરતી ખોરાકો મેળવવાનું

મુશ્કેલ હોય તો પછી જેમ બીજાઓ રહે તેમ તમારે પણ રહેવું, પણ જો તમો દરરોજ કસરત કરો, આંગને નાડીઓને સાફ રાખો અને તાજી ચોખ્ખી હવા દરેક વખતે સારી રીતની દમમાં લેવો તો હાલ તુરત તેટલું જ બસ છે.

"મીક્સડ," "ડાયટ" અને કુદરતી ખોરાકમાં ફેર શું છે?

યાદ રાખજો કે મીશ્ર (માંસ સાથે તરકારી ભેળેલાં) ખોરાકમાં સેહેજ કચરો વધુ છે અને તે બીજા ખોરાકો કરતાં કેટલેક દરજ્જે વધુ ઉશ્કેરનારો છે, અને રાંધેલા વનસ્પતી ખોરાકમાં કુદરતી ખોરાક કરતાં સેહેજ વધુ કચરો છે, પણ ઉશ્કેરનાર તત્વ હોતું નથી. એટલો ફરક છે તે તમને દેખાડું છું. અને તેથી કુદરતી ખોરાકને પચાવવાને જે મેહેનત શરીરને કરવી પડેછે તેના કરતાં વધુ મેહેનત "મીકસ્ડ" અને રાંધેલા વેજીટેબલ ખોરાકને પચાવવા કરવી પડેછે. તમારાં પાચણક્રિયાના અવ્યવોને તે માટે વધુ સખત કાર્ય કરવું પડેછે. "મીકસ્ડ" ખોરાકથી જે અસ્વચ્છતા યાને ઝેહેરો શરીરમાં જમાવ થયલાં હોયછે તેને બાહેર કાઢવાની કુદરત કોશેશ કરેછે ત્યારે મંદવાડ થઇ આવેછે, એટલેકે મંદવાડ એ કાંઇજ નહીં પણ શરીરની ચોખ્ખી થવાની હાલત છે. કદાચ તમને તેવી મંદવાડ ન લાગુ થતી હોય, અને કુદરતી ખોરાકો વાપરયાથી જેવી સારી હાલતમાં રેહવાયછે તેમ જુવાનીમાં તમો કદાચ સારા અને તનદરોસ્ત રહી શકો, પણ તે કયારે કે તમારામાં જીવન-શકિતનો અતીઘણો જથ્થો રહેલો હોય તોજ!

કસરતબાજ કેમ થવાય?

કસરતબાજની શકિત એટલેકે "મસકયુલર" ગોટલાંઓનું જોર—એ જોર જ્યાંવેર તમો કાયદાસરનો અને ચાલુ ગોટલાંઓનો વપડાસ કરો નહી ત્યાંવેર તમો મેલવી શકો નહી. ત્યાં શું ખોરાક લેછે તેની વાત નથી, પણ કસરતબાજને હરીફાઇ કરવીછે તે માટે જે જોરની જરૂર છે તેથી તેના ગોટલાંઓ કાયદાસર વપરાવાં જોઇયેછે. આ બીના છે કે જે ચોકસ દરજ્જે ખુલાસો આપેછે કે જેઓ કુદરતી ખોરાકો લીયેછે તેઓ શા માટે કસરતનાં મેદાનમાં એકદમ જીપલાવતા નથી, અને જેઓ તેમની સામે હરીફાઇ કરેછે તેમને એકદમ હરાવી કેમ શકતા નથી! જોરને ખીલવવા માટે, પહેલાં તો તે શા સારૂ ખીલવવું તે ચીજની માંગણી થવી જોઇએ, જોકે ખોરાકની અશર બેશક અગત્યની છે, છતાં જુવાનીની શરૂઆતની જીંદગીમાં જ્યારે એક જણ પાસે વધુ જોર-જીવન-શકતી અને "એનરજી" રહેલાં હોયછે કે જે માબાપ તરફથી વારસામાં મળ્યું હોય યા મેહેનતુ જીંદગીથી મળેછે, તે વખતે ગમે એવો ખોરાક લીધો હોય તોય પાચણક્રિયાના અને પચાવવાનાં અવ્યવો તે ખોરાકમાંથી જોઇતું પોષણ મેળવી શકેછે. પણ એવી બેકાયદેસર રેહવાથી જુવાનીનું જોર મધ્યમ વયે ટકી રહેતું નથી,

જેમ તમારૂં શરીર સખ્ત તેમ તમારી પાચણશક્તિ પણ મોટી. જેઓ મજબુત તનદરોસ્તીનાં માણસ હોય (જે ઘણીખરી જુવાનીમાંજ હોયછે) તેઓનાં અવયવો કોઇબી તનદરોસ્ત અને પોષણકારક ખોરાકની જીણસોથી પોષણ મેળવી શકેછે; એક મજબુત કસરતબાજ દમ બાંધીને ખાઇ જો હોજરીને તેની શક્તિ ઉપરાંત ઠાકવી ન નાખે, તો કોઇબી ખોરાક કે જેમાં શરીરને જોઇતાં તત્વો હોય તે ખોરાકથી સારીકાની પોષણ મેળવી શકે અને હરીફાઇની ફતેહ માટે જોઇતી હાલત લાવી શકે. પણ **સાધારણ ખોરાકને જેરવવાને** જ્ઞાનતંતુઓ (nerves) ની વધુ શક્તિની જરૂર છે, અને તેથી ગેાટલાંઓની "મસકયુલર" શક્તિ વાપરવા માટે જેટલી ફાજલ જોઇયે તેટલી ન રેહતા ઓછી થશે. તોપણ જુવાનીનાં વખતમાં તેની ખુટ એટલી બારીક રીતે ઓછી થાયછે કે તે ઘટતી હોય એમ દેખાશે નહી. આપણી ખોરાક વિષેની ખરાબ આદતોની અસરો ઘણીખરી વળતાં પાણીએ યાને મધ્યમ ઉમરે માલમ પડેછે અને ત્યાર કેડે કમશક્તિ જેવું લાગવાં માંડેછે.

કસરતબાજો ત્રીશ વરસ પછી કાં ખખરી જાયછે?

સાધારણ કસરતબાજ ૨૨) થી ૨૮) વરસની ઉમર સુધીમાંજ ભર જુવાનીમાં ગણાયછે. જ્યારે ત્રીશ વરસનો થાયછે ત્યારે તેની ઉતમ કારકીર્દી થઇ રહેલી હોયછે. તે પછી કદાચજ તે ખીલેલો રહેછે. આ પરિણામ, "સ્ટીમ્યુલનતસ" દારૂ યાને કેફી પીણાઓ અને રાંધેલાં ખોરાકથી આવેછે. પાચણક્રિયાના અને બીજા અંદરનાં અવયવો તેઓની શક્તિ અને જોર ખોઇ દેતાં જાયછે. તેઓને જોઇયે તે કરતાં વધુ કાર્ય કરાવી થાકવી નાખ્યાં હોયછે, જ્યારે નિયમની રીતે જોતાં એક ઉમરે પુગેલો માણસ ૩૫ વરસે તો તેની અછી હાલતમાં હોવો જોઇયે, અને તે હાલત ઓછામાં ઓછી બીજા પંદર વરસ ભોગવવી જોઇયે છતાં આ જાણીતી બીના છે કે કોઇબી કસરતબાજ ત્રીશ વરસની પછી એવી શક્તિ નથી રાખતો કે તે અગત્યની હરીફાઇની સરતોમાં ફતેહ મેળવે.

કુદરતી ખોરાકથી હમેશ જવાન રહેશો.

હું મક્કમપણે માનુંछું કે કુદરતી (Natural foods) ખોરાક, અગરચે એક કસરતબાજને તેની પચીસ વરસની ઉમરે જેવી ઉંચ હાલત તે માંગે તેવી હાલત કદાચ ન મેળવી આપે, તોપણ ત્રીસ વરસથી પાંત્રીસ વરસની ઉમર સુધી તો તે હાલત સુધારતો જશે, અને તે પછી પણ તે ખોરાકો ઘણાંક વરસો સુધી તેને ઉંચી તનદરોસ્તીની હાલતમાં રાખવાને મદદ કરી શકશે. કુદરતી ખોરાકના ફાયદા જે છે તે આ છે કે, તેઓને શરીરનાં અવયવો ઘણી સેહેલાઇથી પોષણના તત્વોમાં ફેરવી નાખી શકેછે કે જે પોષણ, શરીરની શક્તિ વધારવા અને તેની સમાન્તા

રાખવાને અગત્યની છે. **તે ખોરાકોથી તમારી લગભગ આખી જીંદગી જવાંન જેવી રહેશે.** તેઓ ઉંચમાં ઉંચ પ્રકારની શરીરની ખીલવણી બાંધવાને પુરતા શક્તિવંત છે અને તેથી તમારી તનદરૅાસ્તી સાચવવાને માટે તેઓ તમને ઘણીજ મદદ આપશે. હું ખાત્રીથી માનું છું કે ભવીષ્યનો કસરતબાજ કુદરતી ખોરાકો ઉપરજ રહેશે. દરેક કસરતબાજ જો આ ખોરાકને ઘટતી રીતે ગોઠવી તેની તપાસ લેશે તો તે જોશે કે તેની તનદરૅાસ્તી વધુ સારી રહીછે અને વખતના વેહવા સાથે તેનાં જોર અને ખમવાની શક્તિમાં દેખઇતો વધારો થયલો જોશે.

અલબતાં, જે ફેરફારો વીશે હું કહી ગયેાછું તે કાંઇ એકદમ થઇ જવાનાં નથી, પણ એક મહીના યા બે મહીનાંમાં તમો ઘણો મોટો ફેરફાર જોઇ શકશો, તો જોકે તદન જાણવાજોગ ફેરફાર ૬ મહીનામાં થશે. તમારે જાણવું જોઇયે કે આગળ જે પકાવેલો ખોરાક તમો લેતા હતા તેના તત્વોથી તમારૂં આખું શરીર બંધાઇ ગયલું છે, અને તમારાં શરીરના અવ્યવો આખી જીંદગીભર તેઓથી પોષણ મેળવતા હતાં. હવે જો તમો એકદમ તમારો ખોરાક બદલો નાખો તો તમારાં શરીરમાં એકદમ ફેરફાર થયલો જોશો નહી. એ ફેરફારની રીત ઘણી ધિમે ચાલેછે. તમારાં શરીરનો દરેક 'સેલસ' બદલાવો જોઇયે, અને આ નવા ખોરાકથી બંધાવો જોઇયે અને ત્યારપછીજ કોઇબી દેખઇતો ફેરફાર તમને નજરે પજશે.

નાસુર (Cancer) ના દરદથી પીડાતો એક માણસ તેનાં દરદની દેખઇતી નીશાણી શરીરના અમુક ભાગમાંજ જુએછે, અને તેથી તે વીચારેછે કે પેલું દરદ માત્ર ત્યાંજ રહેલું છે. વહાડકાપનો "સરજયન" પેલી દેખઇતી નીશાણીવાળા દરદી ભાગને નસ્તરે કાપી કાઢેછે અને તેથી પેલો દરદી એવું માનેછે કે હવે તે સાજો થયેાછે. પણ થોડાકજ વખતમાં પેલું દરદ ફરી કોઇ બીજા ભાગમાં દેખાવ દેછે. આ પુરવાર કરી આપેછે કે આખું શરીર પેલા નાસુરનાં ઝેરીથી ભરાઇ ગયું છે.

તમારૂં શરીર તે છે કે જે લોહીએ બનાવ્યું છે. જ્યારે તમો શરીરને તે ખોરાકો કે જે સુંદર અને સરસ લોહી બનાવે તે પુરા પાડોછો, ત્યારે ધિમે ધિમે તે શરીરની રચણા બદલાતી જાયછે. ધિમેથી, પણ દીવસે દીવસ, તમારાં શરીરનો દરેક 'સેલ' નવો બનતો જાયછે, બીજા બોલોમાં શરીર નવી ઢપે બંધાતું જાયછે.

એવું કહેવાયછે કે આ શરીર દર સાત વરસે તદન નવુંજ થાયછે. પણ એ ચોકસ છે કે આ ફેરફાર ઘણીક વેળા, સાત વરસ કરતાં પણ વધુ જલદીથી થાયછે—તોય તમારાં શરીરને નવેસરથી સરસ રીતે બાંધવાની રીત કાંઇ જલદીથી થઇ શકતી નથી.

પ્રકરણ ૮ મું.

મજબુત હોજરી કેમ મેળવી શકાય.

જીવનશકિત બાંધવા માટે, હોજરીની મોટી અગત—પાચણક્રિયા એ ગોટળાં (Muscles) ઓનું કાર્ય છે. સંપુર્ણ પાચણક્રિયાનો આધાર હોજરીનાં મજબુત ગોટળાંઓ ઉપર—હોજરી અને નાની "ઇનતેસ્ટાઇન" ને મજબુત કરવાને કસરતોની જરૂર—તે માટે પેટના "એબડોમીનલ" ભાગ ઉપર ટકોરા મારવા (percussion) ની રીત.

કસરત કરવાની કોઇપી રીત જેથી તમારી હોજરીના માંસના તંતુઓ મજબુત બનાવી શકાતાં નથી તે કસરતોથી તમારી જીવનશક્તિને કશો પણ ફાયદો થતો નથી.

આગળ જેમ કહ્યુંછે તેમ, શરીરના ઘસાઇ ગયલાં રચકણોને પાછાં બાંધવાને જે ચીજ જોઇયેછે તે પોષણકારક તત્વો, જે લોહી સેલ્સોને લઇ જઇ આપેછે તેમાંથી મળેછે. હવે જ્યાંવેર હોજરીમાં રસાયણ ક્રિયાથી જે રસો હોયછે તેઓ પોષણનાં તત્વો તૈયાર કરતાં નથી ત્યાવિર તે પોષણનાં તત્વો લોહીમાં દાખલ થતાં નથી, તોપણ ખોરાકની આસપાસ આ રસો માત્ર પંથરાય એટલુંજ કાંઇ પુરતું નથી; ખોરાક હોજરીમાં તેમજ "ઇનટેસ-ટાઇનમાં" બરાબર ક્રિયામાંથી પસાર થવો જોઇયે, કે જેથી ત્યાંના રસો સાથે સરસ રીતે મીશ્ર થઇ જાય, અને જ્યાંસુધી આ થતું નથી ત્યાંસુધી જે પુરતાં પોષણનાં તત્વો જોઇયે તે મળી શકતાં નથી.

આ ઉપરથી ત્યારે આપણને જણાશે કે, જે ક્રિયા "આપણી મરજી વીના કાર્ય કરતાં" મસ્લસો કરેછે તેની કેટલી ગરજ છે. મરજી વિના કાર્ય કરતાં (Involuntary muscles) "મસ્લસો" હું જ્યારે કહુંછું ત્યારે તે "મસ્લસો" જાણવાં કે જેઓ સીધી રીતે પાચણક્રિયા કરવાનું કામ કરેછે, પણ જેઓ હાથનાં "મસ્લસો" જેવાં નથી કે જેમણે આપણી

મરજી પડે તેમ વાપરી કઠણ યા નરમ કરી શકીયે. જે "મસલસો" હોજરીમાં કાર્ય કરેછે તેઓ આપણી પોતાની દેખરેખ યા મરજી વિના, પોતાની મેળે, યાને આપણી જાણ વિના કાર્યો કરતાં હોયછે; એ મસલસો આપણે જાગૃત હોઇએ યા સુતાં હોઇએ તે બધી વખતે પોતાની ક્રિયા કરતાં હોયછે કે જેઓની હીલચાલ આપણે જોઇ શકતાં નથી.

જ્યારથી ખોરાક હોજરીમાં દાખલ થયો કે પેલાં "મસલસો" કે કે જેમની ઉપર "સીમ્પથેતીક" સીસ્તમનાં જ્ઞાનતંતુઓનો કાબુ રહેલો હોયછે તેઓ તે ખોરાકની આસપાસ ફરી વલીને તેમને ઘાણી માફક પીલતાં હોય એવી રીતનું કાર્ય કરવા મંડી જાયછે, અને આ જાતની ક્રિયા વગર, ત્યાં જે રસ હોયછે તે સાથે ખોરાક ભેળાતો નથી. એજ રીતે નાની "ઇનટેસટાઇન" માં પણ ક્રિયા થતી હોયછે. પણ આ જગ્યામાં એવાં "મસલસો" છે કે જેઓ વીંટી જેવા ગોળાકારમાં રહેલાં હોયછે, કે જેઓ ઘડીકમાં સંકોચાઇ, ઘડીકમાં મોટાં થયા કરતાં હોયછે, કે જેથી કરીને જે ખોરાક હોજરીમાં થોડોક પાચણ થયો હોય તેને, ત્યાં જે રસ તથા પીત હોયછે તેની સાથે મીશ્ર કરી નાખેછે, અને એવી રીતે આ "ઇનવોલનટરી મસલસો" ની હીલચાલથી ખોરાક હોજરીમાં પાચણ થાયછે, ત્યારે હવે આ દેખાઇતું છે કે, આ મસલસના કાર્ય વિના સંપુર્ણ પાચણક્રિયા થઇ શકતી નથી; અને બીજું એ માલમ પડેછે કે જો આ "મસલસો"ની શક્તિ જોઇએ તે (normal) કરતાં ઓછી થઇ હોય તો તેનાં પ્રમાણમાં પાચણ-ક્રિયાનું કામ ઓછું ચાલેછે, અને પાચણક્રિયા કમી થવાને લીધે પરીણામ એ આવવુંજ જોઇયે કે માણસની જીવનશક્તિ કાયદા કરતાં ઓછી થઇ-છે. બીજા બોલોમાં કહીયે તો, જો તમો પુરી તનદરોસ્તી ભોગવતા ન હોવ, તો તમો દરદની પાસે ગંભીરપણે જતા રહોછો અને જેટલાં પ્રમાણમાં આ "ઇનવોલનટરી મસલસો" નું જોર ઘટ્યું હોય તેટલાં પ્રમાણમાં તમારૂં દરદ ઓછું યા વધતું હોયછે.

સૌથી પેહલું પગલું તે હોજરીનાં "મસલસો" મજબુત કરવાં.

આ કારણને લીધે, તમારી જીવનશક્તિ વધારવા માટે જે પહેલું પગલું ભરવું જોઇયે તે, આ હોજરીના અને નાની "ઇનટેસટાઇન" નાં "મસલસો" મજબુત કરવાનું છે. ત્યારે આ ગોટલાંઓનું જોર વધારવાનો કુદરતી ઉપાય શો છે? અલબતાં ક્સરત; અને આ મારા કહેવાને કોઇબી સમજુ માણસ કદી પણ ના પાડી શકશે નહી. કદાચ તમને એ મુંજવણ લાગશે કે આ મસલસો જ્યારે આપણી મરજી યા જાણ વિના કાર્ય કરતાં હોયછે, ત્યારે કસરતથી એ મસલસોને કેમ ફાયદો થાય, કારણકે તેઓ આપણી મરજી યા કોશેશથી ચાલતાં નથી! કદાચ

કોઇને આ ખ્યાલથી આવશે કે "મસ્લસો" ને મજબુત કરવાની સરસ રીત એજ છે કે, દમ બાંધીને ખોરાક ખાવો કે જેથી તેઓ પોતાનું કામ ઘણી મજબુત કોશિશોથી કરે. પણ આ વિચાર તદન ખોટો તેમજ નુકસાન કારક છે. પેટની અંદર બીજાં ઘણાં એવાં "મસ્લસો" છે કે જેઓ આપણી મરજીથી કાર્ય કરેછે યાને જે ઉપર આપણે સંપુર્ણ કાબુ રાખી શકીયે અને એનો પુરાવો તમે જોઇ શકો; તમારી મરજી પ્રમાણે લાંબો દમ ખેંચીને, પેટને ફુલાવો અને પાછું ખાલી કરો. આ રીત સઉ કોઇ કરી શકે, અને એ દેખડાવેછે કે આ પેટનાં "મસ્લસો" ઉપર આપણે કાબુ રાખી શકીયે છીયે. વળી દમ લીધા વિના અને અમસ્થુ પણ પેટને આપણે હીલવી શકીયે.

શરીરની ખીલવણીનો કાયદો એ છે કે આ "વોલનટરી મસ્લસો" ને જોરથી અને ચાલુ હીલચાલ કરાવ્યાથી ત્યાં જે "ઇનવોલનટરી મસ્લસો" છે તેઓને, આપણે જોઇયે તે કરતાં વધુ પોષણ અને કસરતોની ટેવ પાડી શકીયે. અને એ પ્રમાણે કમર આગળનાં ગોટળાંઓને ચપળ કરી વાપર્યાથી તમો પેલા "ઇનવોલનટરી" ગોટળાંઓને પણ મજબુત કરી શકો અને તેમ કરીને તમારી પાચણશક્તિને વધારો અને એમ સીધી રીતે અને જલદીથી જીવનશક્તિ વધારી શકો.

થોડીક શોધકબુધ્ધીથી વિચાર કરશો તો તમને દેખાશે કે હોજરી અને ઇનટેસટાઇનનાં આ ગોટળાંઓને મજબુત કરવાને કઇ જાતની કસરતોની જરૂર છે. કોઇબી હીલચાલ કે જેથી પેટ ઝડપથી મજબુત રીતે હાલે તે કર્યાથી આ કામ પાર પડશે. આ માટે જે કસરતોની હીલચાલ મેં આપીછે તે ઘણી ફાયદાકારક છે.

આ ઉપલી સુચનાઓ સાથે બીજી પણ અગત્યની બાબદ છે કે જેથી હોજરી વગેરેનાં "મસ્લસો" મજબુત થાયછે અને તે Percussion ની રીત છે એટલેકે આંગલાંથી ટકોરા મારવા તે—એ માટે નીચલી રીત છે—પેટના આગલા ભાગ ઉપર ધિમે ધિમે "તપ" કરવું એટલે હાથનાં આંગળાંએ ટકોરા મારવા. ધિમે ધિમે પણ સેહેજ દુખારો લાગે તેમ કરવું. પણ તે જરા ફીક્કું નહી ફીકુ તેમ બેદરકાર રીતે નહી પણ સેહેજ જોરથી અને બરાબર લાગે તેમ કરવું. એમ કરવાનું કારણ એ કે તે ભાગને મજબુત કરવો, પણ ત્યાંના નાજુક ગોટળાંઓ જોખમાય તેમ નહીં. એથી કરીને ત્યાં લોહીનું વેહેવું થશે, પણ જ્યારે પેટ ભરેલું હોય યાને ખાધા પછી તુરત એ ટકોરા મારવાનું કરવું નહી. આ કસરતોનો નકસો "A" આગળ છપાયોછે તેની પણ થોડીક વીગત આપીશ, જે સેહલી હોવાથી, વગર નકશાએ પણ ઘણાકોનાં ધ્યાનમાં કદાચ આવશે અને કરી શકાશે.

હોજરીને મજબુત કરવાની કસરતો.

કસરત પેહેલી.

(૧) ભોંય ઉપર ચતા સુવું અને હાથોને માથાંની પછવાડે લઇ બેઉ પોહોંચાએ માથાંને પકડવું. તે પછી ધિમે ધિમે બેસતી હાલતે આવવું યાને માથાની સાથેજ બરડાને ઉચકવો. એમ કરતાં પગ જો જમીન ઉપર ઠરે નહી અને ઉંચકાઇ જાય, તો પગને પહેલાંથીજ કોઇક સોફાની નીચે યા તેવી પેટીની નીચે રાખવા કે જેથી તેઓ ઉંચકાય નહી. બેઠા પછી માથાંને હજુર નીચે લાવવું, તે પછી પાછા લાંબા થઇ સુવું અને એવી રીતે અવારનવાર જયાંવેર થાકની ખુલ્લી લાગણી જણાય, યાને સેહજ દુખારો લાગે ત્યાંવેર કર્યા જવું.

કસરત બીજી.

(૨) જમીન ઉપર ચતા સુઇ, હાથોને બેઉ બાજુ ખભાંની સીધી લીટીએ સીધા જમીન ઉપર રાખો. તે પછી બેઉ પગોને ઉપર સીધા ઉચકી ડાબી બાજુ તરફ લઇ જાવો, ત્યારપછી જમણી બાજુ તરફ ઉપર સીધા ઉચકી રાખો. પાછા પગો લાંબા કરો ને પાછા ઉચકો એમ બે ચાર યા વધુ વાર થાક લાગે ત્યાંવેર કર્યા જવું.

કસરત ત્રીજી.

ઉપર મુજબ પણ સીધા પગો કર્યા પછી તેઓને જેમ બને તેમ માથાંની આગળ લઇ જવા યાને ચતા ગોળાંટ ખાતા હોઇએ તેવી હીલચાલો, બને તેટલી કરવી.

કસરત ચોથી.

જમીન ઉપર બેસી પગોને પોહોળા જેટલા રાખી શકાય તેટલા કરી બેસવું. તે પછી માથાંને જમણી તરફ નમાવવું અને ત્યારપછી ડાબી બાજુ તરફ જાણે માથું ઝુલાવતા હોય તેમ જેટલું ખભાંની સાથે માથું નીચે જાય તેટલું કરવું.

કસરત પાંચમી.—"પરકશન" કરવાની રીત.

સીધા ઉભા રહી, પેટનાં ગોટળાંઓને સખત કરો, ને તે પછી હાથના અંગુઠાએ પેટને ટકોરા બધે ઠેકાણે ફરતા મારો, પેહેલાં દુટીની નીચેથી કરવાનું શરૂ કરો, ત્યાંથી આજુબાજુ મારતાં છેક છાતી આગળ બેઉ સ્તાંન સુધી ટકોરા માર્યા જવું, પેહેલાં કદાચ આ રીત ઘણી મુશ્કેલ લાગે, તો આંગલાંએ ન કરતાં ઉઘાડા હાથે યાને પોહોંચાંથી એ ટકોરા મારવાનું શરૂ કરવું અને તે પછી ત્યાંના રજકણો જરા સખત થાય ત્યારપછી આંગલાંએ મારવાની હીલચાલ કરવી. આ કસરત અતી ફાયદાકારક છે અને તેથી રોજ દીવસમાં એક યા બે વાર, પાંચથી દસ મીનીટ સુધી કરવી.

પ્રકરણ ૯ મું.

કાળજાં (Heart) ને મજબુત કરવા વિષે.

"હારટ" એ માંસનાં તંતુઓનો બનેલો જથ્થોછે—તે એક મોટું "મસ્લસ"જ કહેવાયછે—શરીરનાં બીજાં અવયવો પેઠે, કાળજાંને પણ કસરતની જરૂર છે—"હારટ દીસીસ" કાળજાંનું દરદ—તે કેમ થાયછે—કાળજાંને મજબુત કરવા વિષે—પ્રાણશકિતની મદદ માટે તે વિના ચાલેજ નહિ—ઘણાં નબળાં થયલાં "હારટ" ને મજબુત બનાવી શકાય—તે માટે ઘટતી રીતે દમ લેવો એ સઉથી સરસ (Tonic) ઉપાય છે.

> The heart, like any other muscle, owes its vigor to the activity of respiration.........Individuals with organic heart disease enjoy the best health when they are able to live in open-air life. Albert Abram M. D.

બીજાં બધાં મસ્લસોની પેઠે કાળજું પણ પોતાની શકિત માટે દમ લેવાની ક્રિયાની ચપલતા ઉપર આધાર રાખેછે.........જેઓ "હાર્ટ દીસીસ" થી પીડાતાં હોય તેઓ, જ્યારે ખુલ્લી હવામાં રહી જીંદગી ગુજારી શકેછે ત્યારે સઉથી સરસ તનદરોસ્તી ભોગવેછે.—દાકતર આલબર્ટ એબ્રામ.

ઘણાંક બાપડાંઓ, જ્યારે તેમને કસરત કરવા કહીયે છીયે, ત્યારે બોલી ઉઠેછે કે "નહીરે બા, મારેથી કાંઇજ કસરત (હીલચાલ) ખમી શકાતી નથી, મારૂં "હારટ" ઘણુંજ નબળું છે, ખરૂં જોતાં હું કશીબી હીલચાલ કરતો નથી, અને તેમ કરવાની હું હિમત પણ કરતો નથી." એમાં ખરેખર જોશો તો જેથી જીંદગીની ખરી મજાહ તેઓ ચાખી શકે, તેજ ચીજો તેઓ કરતા નથી. ઘણા મરદો તથા ઓરતો જેઓ એમ માનેછે કે તેઓનું "હારટ" નબળું છે તેઓ એવીજ સબડતી જીંદગી પસાર કરેછે, અને હમેશાં બીક રાખતાં હોયછે, કે બીજાં વધુ સુખી-તનદરોસ્ત માણસો કરેછે તેમ જો તેઓ કરે તો તેમનું મોહતજ નીપજે, કે જેને તેઓએ હીલચાલ કર્યાં વિના દુર રાખેલું-

છે, અને એમ મોહતની બીકથી કશીબી મેહનત કરતાં નથી. હવે ત્યારે આપણે પુછીશું કે જો તમારો હાથ કે પગ નબળો હોય તો તેનાં ગોટળાં-ઓને તમો મજબુત કેવી રીતે બનાવોછો? તમો તેઓને કસરત આપોછો અને તેથી તે ગોટળાંઓ જે ઢીલાંઢચ જેવાં હોયછે તેઓ કઠણ-મજબુત અને ખમી શકે એવાં થાયછે.

"હારટ" એ પણ એક મોટું "મસ્લ" છે, તે નાનાં "મસ્લસો" નું બનેલું એક મોટું "મસ્લ" છે અને તેથી તેનાં દરેક ગોટળાં મજબુત અને સખ્ત બનાવી શકાય, તેની જોર ખમવાની શક્તિ વધારી શકાય, અને તેમ કરી કુદરતે તેને માટે જે કાર્ય નીમાંણુ કીધુંછે તે કાર્ય તે બજાવી શકે.

"હારટ ડીઝીઝ."

"હારટ ડીઝીઝ"! હારટ ડીઝીઝ! આ એક આજના સુધરેલા જમાનાની અતી પીડાકારક ફરીયાદ છે. આ દરદથી પીડાતો દરેક માણસ આખી જીંદગીભર પોતાનાં માથાં ઉપર મોતનો ડર લઇ ફરતો હોયછે. જાણે તે એક "કનડેમ" થયલો યાને શ્રાપ ભોગવતો જીવજ છે. તે જાણતો નથી કે કઇ પલે હું પેલી દુનિયા તરફ કુચ કરી જઇશ. મોતનો વિચાર તેનાં મન સમક્ષ હંમેશ હાજર હોયછે.

આજની "મેડીકલ સાયન્સ" આ દરદવાળાને કશી રાહત આપી શકતી નથી કે નથી તેને કાંઇ આશા આપતી. ડાકટરોની બધી રીતો અને દવાઓ, ઘણું તો, આ અતીશય થતી વેદનાને માત્ર ઘડીકવાર રાહત આપી શકેછે. ઘણી સખ્ત દવાઓ અપાયછે, પણ તે સઘળું છતાં આજનો સઉથી હુશીયાર અને મોટામાં મોટો વખણાયલો ડાકટર વટીક પણ કબુલ કરેછે કે "હારટ ડીઝીઝ" ની દવા કે ઇલાજ નથી, યાને એ દરદવાળું માણસ સારૂં થઇ શકેજ નહી. તમો ઘણા સાવચેતથી રહીને જીંદગી લંબાવી શકો, પણ મોતની તલવાર તો તમારાં માથાં ઉપર ગોયા ઉભીજ રહેલી હોયછે, તે ત્યાંથી હઠતી નથી અને કોઇબી પળે તે તમારી ઉપર ઉતરવાનીજ.

હવે જે મોટા "એક્ષપરટો" અને "કુશળ વૈદો" કહેવાયછે તેઓની જે માન્યતા છે તે ખોટી પાડવાની તકરાર કરવા હું માંગતો નથી, પણ મારા અનુભવથી હું જે શીખ્યોછું તે કહીશ કે, "હારટ" અને તેની મોટી નસો, વગર શકે મજબૂત બનાવી શકાયછે, અને દરેક રીતે વધુ તાકાતમંદ કરી શકાયછે. જે ઉપાયો અને રીતિઓ શરીરની અંદરના અવ્યવો અને "મસ્કયુલર સીસટમો" ને મજબુત બનાવી શકાયછે તેજ રીતે આ "કાળજાં" ને પણ મજબુત કરી શકાયછે.

જેઓ કસરતબાજ હોયછે તેમને ડાકટરો ઘણી વેળા વખોડી કાઢેછે. તેઓ કહેછે કે કસરતથી કરી "હારટ" ને જોઇયે તે કરતાં વધુ એંચાણ થાયછે, પણ અતરે મારે કહેવું જોઇયે કે જ્યાં એ "ઓવરસ્ટ્રેન" યાને વધુ એંચાણ થયું એવું માલમ પડયું હોય ત્યાં ચોક્કસ જાણવું, કે તે માણસે એક હાલતને બીજી હાલતમાં ઘણીજ જલદીથી એકદમ બદલી હોયછે, યા તો એકદમ ચપળ હાલતમાંથી તદન સુસ્ત હાલત કરી હોય, એટલેકે તે કસરતબાજ પોતાનો નિયમીત ખોરાક ખાવાનો રાખી, એક છેડાથી બીજે છેડે ગયો હોયછે. ત્યારે જે વધુ દબાણ—વધુ એંચાણ થયું તે બાહેરનાં ગોટલાંઓને વધુ જોર આપ્યાથી નહી, પણ હોજરીને વધુ ખોરાક આપીને થાકવ્યાથી, અને બીજાં લોહી બનાવવાના અવ્યવોને હંફાવ્યાથી થયું હોયછે, એમ બારીક તપાસ કરશો તો તમો પુરવાર કરી શકશો. પેલી સખત કસરત કરવાની કેળવણી નહી, પણ કસરતબાજે અખાડાનું કામ પુરૂં થયા પછી સુસ્ત હાલતમાં પડી રહી ચાલુ ભારી ખોરાકો લેયા કર્યાથીજ હારટનાં દરદ ઉપર તે કસરતબાજ આવી પડેછે.

"હાર્ટ" નાં દરદો.

"હારટ" નાં ઘણીક જાતનાં દરદો છે, પણ જે ઘણાં ચાલુ અને જાણીતાંછે તે Over-growth, Dilatation, Fatty Degeneration, Inflammation, Valvular Disease, Palpitation, Aneurism, એટલેકે; જોઇયે તે કરતાં વધુ ખીલવું, ફુલી જવું. ચરબીનો ફેલાવો, સોજો, ધબકારાઓ વગેરે પણ આ ટુંક પ્રકરણમાં દરેક દરદનાં ચીન્હો શું છે તે દર્શાવાને બની શકતું નથી, પરંતુ આ દરદની હાજરી જો ગંભીર હોય તો પારખવાનું કાંઇ મુશકેલ નથી.

ઉપર જે દરદો કહી ગયા તે માહેલાં દરેક દરદ તેનાં ચીન્હો સાથે લાવતું હોયછે. તોપણ ઘણા દાખલાઓમાં તેમની તપસીલવાર બારીકીમાં ફેર હોયછે. હવે અત્રે જે સારવાર કહીછે તેવી અસાધારણ હાલત શરીરની થઇ હોયછે કે જે આ દરદનું કારણ છે, તે હાલત વખતે શરીરમાં શક્તિ વધારી અંદરના દરેક અવ્યવને મજબુત કરવાની છે, તેથી આ દરદનાં ચીન્હોને ખાસ ધ્યાનમાં લેવાની કાંઇ ઝાઝી અગત નથી. નીચલાં ચીન્હો માહેલાંમાંના કેટલાંક, આ દરદોમાંનાં એક યા બીજાને દેખાડાવેછે. દાખલા તરીકે "પાલપીટેશન" યાને હારટનું જલદીથી ચાલવું, સખત થતા ધબકારા, કાનમાં થતા આવાજો, આંખની આસપાસ થતી કાળાસ, તમ્મર આવવી, નાડ ઘણી નરમ ચાલવી, કે જે સેહેજ વધુ હીલચાલથી ઝડપે ચાલવા લાગેછે, દમનું બરાબર નહીં એંચાવું, હારટમાં વારેવારે

થા જેવાં થતા દરદો, ફેર આવવા, ડાબી બાજુ સુવાથી દરદ થવું, હોજરી ઉપર થતા લોહીના ગાંઠ, લોહીના રંગ જેવી અને કોઇકવાર ઘણીજ રંગવાળી થતી પીસાબ, એવાં એવાં ચીન્હો, અને કોઇકવાર જલંદર અને લોહીનું માથે ચઢવું એ પણ જણાયછે.

"હારટ-ડીઝીઝ" નાં ઘણાં કારણો છે. શરીરનાં, અંદરનાં કાર્ય કરતાં અવ્યવોમાં જરાએ નબળાઇ થતી ચાલી હોય તો આ "હારટ" ને પણ અસર કરેછે. ખરાબ રીતે જીંદગી ગુજારવી, જોઇયે તે કરતાં વધુ મેહેનત કરવી, દારૂઓ પીવા, ઘણું ખાવું-પીવું આ બધાં એનાં કારણોમાંનાં અતી જાણીતાં કારણો છે. હારટ ડીઝીઝવાળાઓ ઘણા ખાધરા હોયછે. વધુ મેહેનત એટલે યાદ રાખવું કે બાહેરનાં ગોટલાંઓ કરતાં અંદરનાં અવ્યવોને વધુ કાર્ય કરાવવું તે છે, અને તે કારણથીજ આ દરદ થવા માંડેછે. લોહી બનાવવાનું કાર્ય ખરેખર રીતે હોજરીમાંથીજ શરૂ થાયછે. જ્યારે લોહી જેવું જોઇયે તેવું સ્વચ્છ હોતું નથી, એવી હાલત થાયછે ત્યારે હોજરીમાં જો વારેવારે ખોરાક પુર્યા કર્યે, યાને ખાવાનું ચાલુ રાખીએ, અથવા નહી જરપત થઇ શકે એવી નુકસાનકારક ચીજો ખાયા કર્યે ત્યારે કોઇબી જાતનાં દરદો થાય તેમાં શી નવાઈ! અને ત્યારે "હારટ" કે જે ઘણું ખરૂ મજબુત હોતું નથી તે પહેલું દરદથી હેરાન થાયછે, અને તેમ થવુંજ જોઇયે.

હવે આ "ફીઝીકલ કલચર" ની સારવારો છે તેઓથી હું કાંઈ એમ કહેવા માંગતો નથી, કે જયાં અતી ગંભીર અને તીક્ષણ (હારટનું) દરદ થયું ત્યાં એકદમ આ રીતો ચાલુ કરો, પણ આ મારૂં મક્કમ રીતે માનવું છે કે જ્યાં એવાં ભયંકર ચીન્હો જણાય ત્યાં થંડાં પાણીના ભીના (Cold wet Cloths) કટકા, દરદ થતાં ભાગ ઉપર લગાડે તો તે રીત, આજના ડૉકટરો લોહીમાં જે નુકસાનકારક ઝેરી દવા પુરેછે તેનાં કરતાં ઘણી સહીસલામતભરેલી અને વધુ ફાયદાકારક છે. શરીરમાં એક તીક્ષણ દવા નાંખી તેનું પરીણામ શું આવશે તે વીશે આગમજથી કોઇબી ડાકટર હિંમતથી કહી શકશે નહી. જ્યાવેર "હારટ" માં પુરતી જીવનશક્તિ હોતી નથી ત્યાંસુધી આ ઝેરી દવાઓની અસરથી થતું નુકસાન તે શખ્સનું "હારટ" જાણી શકતું નથી, એટલેકે પેલી દવાથી શું અસર થઈ તે પેલો દરદી જાણી શકતો નથી. જેમ એક થાકી ગયલા ઘોડાને ચાબકા મારી મારીને તમો ચલાવો, પણ તમો જોશો કે જ્યારે તે છેવટની હદસુધી ચાલી રહ્યો ત્યારપછી ગમે એવા ચાબકા મારો તોબી તેની અસર તે ઉપર થવાની નથી, એવીજ મીસાલ આ "હારટ" ની જાણવી.

પેલાં કહેવાતાં "હારટ સ્ટીમ્યુલન્ટસ" (દવાઓ) ના ગુણો, ઘણાજ ઝેરી નુકસાનકારક હોયછે, અને જો હારટમાં પુરતી શક્તિ રહેલી હોય, ત્યારે પેલી દવાઓ ત્યાં જવા છતાં જો તે (હારટ) વધુ ચાલતું હોય તો તમારે જાણવું કે હારટમાં શક્તિ બાકી છે કે જેથી તે **પોતાની જીંદગી દવા વીના પણ ચાલુ રાખી શકે.**

ચાલુ હારટ ડીઝીઝમાં શું કરવું?

હારટના ચાલુ (ક્રોનીક) દરદના ઉપાય કરવા માટે સઉથી પેહેલું જે કરવાનું છે, તે આ ધ્યાનમાં રાખવું કે લોહીને ગતી આપનારી "સીસ્ટમ" ઘણી સારી રીતે ચાલુ રહે એવી હાલતમાં રાખવી કે જેથી આખાં શરીરમાં લોહીનું ખેંચાણ થઇ સરળ રીતે લોહી વેહેવા માંડે. આ માટે, થંડા પાણીના સેક, માસાજ (masage) યાને શરીરના જુદા જુદા ભાગને મસળવા-ચોળવા; ખાસ કરી, થંડું પાણી લોહીને ચાલાક કરવાને અતી કીમતી મદદ આપેછે. જ્યાં એ પાણી શરીર સાથે સંબંધમાં આવેછે ત્યાં "તીસ્યું" સંકોચાયછે, અને તેમ કરી લોહીને ત્યાંથી દબાણ કરી, 'હારટ' તરફ મોકલી આપેછે, અને જ્યારે આ "તીસ્યું" એ પાછા છુટા (પોહેળા) થાયછે ત્યારે નવું લોહી તેમાં આવેછે.

થંડાં પાણીની આદત.

જો તમને થંડાં પાણીની આદત ન હોય તો તે આદત પાડવાની પેહેલી અને વધુ અગત્યની તમારી ફરજ છે. પણ એક છેડાથી બીજા છેડા ઉપર એકદમ ન જવું. પેહેલાં, સેહેતાં ગરમીવાળાં પાણી યાને સેહેજ થંડાં પાણીથી શરૂ કરવું. થંડાં પાણીથી નહાવાને બદલે એક વાદળી યા લુગડાંના કડકાને પાણીમાં બોળી તેથી અંગને ચોળી નહાવાનું શરૂ કરવું, અથવા જો તમારી હાલત ઘણી ગંભીર હોય તો, માત્ર થોડાક ભાગ ઉપરજ આ રીતે ચોળવું. પણ ધિમે ધિમે દીવસેદીવસ, પાણીની ગરમી ઓછી કરતાં જવું યાને ગરમી કમતી કરી પાણી વધુ થંડું કરી વાપરવું, તોપણ સંભાળ રાખી એટલુંબધું થંડું નહી કરવું કે જેથી તે પાણી દીલ ઉપર નાખ્યા પછી તમને શરીરમાં પાછી ગરમી જલદી ન આવે. સઉથી સહીસલામતભરી અને સગવડભરેલી રીત આ છે કે થંડાં પાણીએ નહાવા આગમજ કાંઇક કસરત (હીલચાલ) કરવી. તે પછી સુકો "ફ્રીકસન" બાથ યાને એક ખડબચરો ટુવાલ યા તો એક નરમ "બ્રસ" લઇ તેનાંથી શરીરને ખુબ ઘસવું, એવું ઘસવું કે ચામડી બધી ગોલાબી રંગની થઇ જાય, તે પછી તમો ગમે એવાં થંડાં પાણીથી સેહલાઇથી નાહી શકશો અને તેથી તમને ઘણો ફાયદો પણ થશે, અને આ ઉપાય સર્વ કોઈ કરી સહીસલામત કરી શકે.

કસરતની અસર.

કસરત એક એવી ચીજ છે કે તે શરીરનાં દરેક બારીકબારીક ખુણાં-ખાંટોલામાં લોહીને વહેતું કરેછે, અને તેથી શરીરમાંથી મળ-મુતર વગેરે કચરાને અને ઝેરોને બહાર કાઢનારાં જે અવ્યવો છે તેઓને ઘણા ચાલાક કરેછે, એટલેકે તેઓ પુરતી રીતે પોતાનું કામ બજાવી શકેછે. જો તમો કસરત કરો તો ચામડી, "કીડનીઝ" (ગુરડા), ફેફસાં અને આતરડાં, જેઓનું કાર્ય શરીરમાંથી અસ્વચ્છતાને બહાર કાઢવાનું છે. તે તેઓ ઘણીજ અસરકારક રીતે કરેછે, કે જે તમો જ્યારે સુસ્ત રહોછો ત્યારે થઇ શકતું નથી. અત્રે યાદ રાખવું કે આ લખીને હું કાંઇ એવી સલાહ આપવા માંગતો નથી કે એક નબળાં હારટવાળાએ યા મજબુત હારટવાળાં માણુસે ઘણીજ સખત કસરત કરવી. પણ આ તો બેશક છે કે સારી અને સહીસલામતીભરેલી કસરતો પસંદ કરવાથી અને તેઓને સંભાળથી અને સાદી અક્કલથી કરવાથી, કોઇનુંબી "હારટ" મજબુત થઇ શકેછે. ડાકટરો તેમજ જેઓ અનુભવી કસરતના શીખવનારાઓ છે તેઓ સારી રીતે જાણેછે કે હારટનું કોઇબી દરદ, કે જે અતી ગંભીર પગઠીયાં ઉપર ન ગયું હોય તે દરદ, ખરી રીતની કસરતો કરવાથી સાજું થાયછે.

જ્યારે કોઇને એમ જણાય કે મારૂં "હારટ" ઘણું નબળું થયલુંછે ત્યારે પેહેલાં ખાસ સંભાળ રાખી કસરતો કરવા માંડવી. એ માટે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું તે "હારટ" ના ઢબકારા 'પેલપીતેશન' અથવા દુખારો અને દમ લેતી વેળા પડતી હરકત યાને ટુંકો શ્વાસ લેવાય એટલે બરાબર પુરતી રીતે દમશ્વાસ લેવાય નહી તે, અને એવું જણાય ત્યારે તે ભયની નિશાણીઓ જાણવી. તે નીશાણીઓ એવું દેખાડેછે કે જે કસરતો તમો કરોછો તે સખત છે અને તેથી જ્યાંવેર 'હારટ' ની ઉપલી નીશાણીઓ નરમ પડે નહી ત્યાંવેર નરમ જાતની યાને હલકી કસરતોજ કરવી, પણ જેને ઉપલી ફરીયાદોની નીશાણીઓ ન દેખાય તે માણસ તો કોઇબી જાતની કસરતો કરે તેમાં અડચણ નથી. સિવાય કે હદબહાર કરે ત્યારેજ તેને કુદરતની ઉપલી ચેતવણીઓ મળશે, કે મારે સંભાળ રાખવી જોઇયે, અને આવી ચેતવણી જ્યાંવેર માણસ હદમાં રહી કસરતો કરે ત્યાંસુધી કદીબી પણ આવતી નથી. થાક એ ખુલ્લી નીશાણી દેખાડેછે કે આપણને પુરતી કસરત મળી ચુકીછે.

આ પ્રકરણને મથાળે આપણે વાંચી ગયા તેમ, હારટને જે ઘણી શકતી અને જોર મળેછે તે દમ લેવાની ક્રિયાથી થાયછે. હારટના 'મસ્લસો' એ આપણી જાણ કે કોશેશ વિના (Involuntary) કાર્ય કરનારાં છે,

હમેશાં લાંબા દમની ક્રિયા કર્યાથી, ફેફસાંમાં ઘણું જલદીથી લોહી પવીત્ર ને ચોખ્ખું થાયછે, અને આખાં શરીરની સામાન્ય શક્તિ વધવાથી, હારટને ઘણું કાર્ય કરવાને મળેછે કે જેથી લોહીને શરીરમાં ફેલાવવાનું કાર્ય ઝડપથી વધેછે. આ વધારાનું લોહી એંચવાથી, હારટનાં "મસ્લસો" ને વધુ કાર્ય કરવાનું મળેછે, એટલેકે વધુ કસરત મળેછે, અને જો એ કસરતો, અંદાજાસર યાને જોઇતી હદસુધીમાંજ થાય તો, "હારટ" નાં "મસ્લસો" વધુ મજબુત અને વધુ તનદરોસ્ત થાયછે, અને ત્યારકેડે "હારટ" પોતાનું કામ ઘણી સારી રીતે કરતું થાયછે.

ઘણી સાદી અને સરળ રીત એ છે કે માણસે, બાહેર ખુલ્લી ચોખ્ખી હવામાં ઉભું રહીને દમ લેવાની ક્રિયા કરવી. કોઇબી માણસ એવા નબળાં હારટનો તો નહી હશે કે જેનાથી ખુલ્લી હવામાં ઉભું રહી યા બેસીને લાંબાં દમ લેવાનું ન બને; અથવા ખમી ન શકાય. યાને બધાથી તે થઇ શકે, પણ આ રીતજ હારટને કસરત આપવાની ખરી રીત છે, બલકે બધી કસરતોનો અર્ક છે. બીજી કસરતો, (હીલચાલોની) જરૂર એટલાજ માટે છે કે તેઓ શરીરને હવા બાહેર (Inhalations) કાઢવાની ફરજ પાડે કે જેથી જે અસ્વચ્છતા શરીરમાં થઇ હોય તે બાહેર નીકળે, અને બાહેરની ચોખ્ખી "ઓક્ષીજન" હવા શરીરના રગેરગમાં દાખલ થાય.

કસરત માટે ડાકટરોની ખાલી બીકથી ઘણાક બીચારા દરદીઓ કસરત કર્યા વિના સુસ્ત પડી રહેછે, અને બેસી સુઇ રહેતાં કમોતે માર્યા જાયછે. ખરૂં જોતાં કોઇબી હારટનાં દરદથી હેરાન થતો દરદી, કસરત વીના સાજો થઇ શકતોજ નથી. શરીરનાં જ્ઞાનતંતુઓ, મસ્લસો, અને બીજા ભાગોની બાંધણી કરવા માટે કસરત અવશયની છે, બલકે તેના વગર એ કાર્ય થઇ શકેજ નહી. તમારાં શરીરને ચોખ્ખું લોહી પુરૂં પાડો, તમારી હોજરીને અને જ્ઞાનતંતુઓ (nerves) ની હારમાળાને શકતી આપો તો તમારૂં "હારટ" પણ કુદરતી રીતે તેની અસર મેળવશે, અને ધિમે ધિમે પણ ખાતરીપુર્વક રીતે તે મજબુત થશે, અને છેલ્લે તેની કાયદાસરની (normal) હાલતમાં આવી જશે.

પણ "હારટ"ની ફરીઆદથી હેરાનગતી ભોગવનારાઓને કસરત કરવા માટે પુરતી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. કોઇબી મજબુત કસરતો, સખત હીલચાલો જ્યાંવિર તે દરદની ફરીઆદ દુર ન થાય ત્યાંવિર કરવી નહી, હલકી સાદી હીલચાલો, જેવીકે થોડુંક ચાલવું, હાથોને આમતેમ ફેરવવા,

એ હીલચાલો ખાસ ફાયદાકારક થઇ પડશે. તમારેથી થઇ શકે તો છાતીના તથા કમરના ઉપલા ભાગના મસ્લસો ખીલવવાને જે કાંઇ કસરતો હોય તે કરો અને તે સાથે લાંબા દમ એંચવાની ક્રિયા ચાલુ રાખવાની ખાસ ભલામણ કરૂંછું.

અત્રે હું કેટલીક હીલચાલો વર્ણવુંછું તે કર્યાથી ઘણો સરસ ફાયદો થશે. તે હીલચાલોથી, જે મોટા "મસ્લસો" "હારટ" ની આગળ આવેલાછે તેઓને ચપળતા મળશે, અને તેથી દરેક દાખલામાં ફાયદો મેળવાશે. જ્યારે આ ભાગ ઉપર દરદ થતું હોય તે વેળાએ જો આ હીલચાલો કરાય તો તેથી પેલું દરદ થતું બંધ પડશે, ને રાહત મળશે; કસરત, મેસાજ, થંડાં પાણીનો બાથ અને બીજા એવા સાધારણ શક્તિ બાંધવાના ઉપાયો કીમતી છે, છતાં ખોરાકમાં લેવી જોઇતી સંભાળ પણ અવશ્યની છે. જોઇયે તે કરતાં વધુ ખાઇ હોજરી પુરી નાખવા સામે સંભાળ રાખવી જોઇયે. ખાસ કરી એમ ન જાણવું કે તમારે ભુખ્યા રહેવું અથવા તો એટલો ઓછો જથ્થો લેવો કે જેથી શરીરનું પોષણ ન થાય, પણ તમારો ખોરાક એવો કાયદાસરનો કરવો કે જેથી પાચણક્રિયા ઘણીજ સરળ અને વગર અડચણે સંતોષકારક રીતે થઇ શકે. માંસ ખાવાની આદતજ હોય તો તે ઘણુંજ ખાવાથી પહરેજ રહેજો, ને બની શકે તો તદન છોડવું. બધી જાતનાં ઉસ્કેરનારાં પીણાંઓ (દારૂ, આલકોહોલીક પીણાંઓ અને સખત દવાઓ) ને જરાએ અડકતા ના. ચા તથા કૉફી પણ સમુળગી છોડવી જોઇયે. દીવસમાં ત્રણ ભોજનો ખાવાને બદલે માત્ર બે વાર ખાધાથી ઘણો ફાયદો થશે, પણ જો તમને ત્રણ વાર ખાવાની આદત હોય, પણ વગર મુસ્કેલીએ તમો હજમ કરી શકતા હોય, તો પછી આ ફેરફાર કરવાની જરૂર નથી. માત્ર ચોખ્ખું ગાળેલું પાણી હંમેશાં પીવામાં લેવું અને તેનો જેમ બને તેમ છુટથી ઉપયોગ કરવો. દરેક નવાલો ખુબ ચાવીચાવીને નરમ પાણી જેવો થાય ત્યારેજ ગળાંમાંથી નીચે ઉતારવો.

તમારૂં છેલ્લું ભોજણ અને બીછાંને સુવા જાઓ તેની વચ્ચે કેટલાક કલાકો વીટવા દેવાજ જોઇયે. આ વીશે ઘણું ધ્યાન રાખજો. ફ્રીકશન (Friction) બાથ તથા થંડાં પાણીએ નાહવું—એ જેમ સગવડ પડે તેમ, સહવારે યા સાંજે કરવું.

હારટનાં દરદની સાથે, જ્યાં પાચણક્રિયામાં પણ ગંભીર ફરીયાદ હોય તેવા દાખલામાં, દર ત્રણ દીવસમાં, એક દીવસ ભુખ્યા રેહેવું યાને અપવાસ પાળશો તો તમારૂં દરદ જલદી સાજું થશે. કાચા (વગર પકાવેલા) ખોરાકો ખાધાથી બેશક તમારાં દરદને વેહલું સાજું કરવામાં મદદ કરશે,

પણ પકવેલા ખોરાકે પણ તેમ થઇ શકેછે, પણ સારા તનદરોસ્તીવાળા ખોરાકો લેવા અને જે બીજી રીતો અત્રે કહીછે તે સાથે કરો ત્યારેજ સારૂં પરીણામ આવશે.

હારટને માટે યાદ રાખવું કે જે કસરતોથી તમારાં હારટને દરદ થયા વિનાં, ઘણી સરખી હવા દમમાં લેવાઇ શકાય તે કસરતો હારટ માટે સઉથી વધુ ફાયદાકારક છે. **(હારટને મજબુત કરવાની કસરતોનાં નકશા છપાયા-છે તે જુઓ.)** પણ અતરે તેની થોડીક વીગત આપીશું, જે સેહલી હોવાથી ઘણાકો કરી શકશે.

કસરત ૧ લી—એક સોફા ઉપર, માથું ટેકવીને સોફાને કીનારે આવી એક હાથ લાંબો કરી, એક બાજુએ સુવું—હવે એક નાનું "સ્તુલ" યા હલકી તીપઇ યા તેવીજ કોઇ ચારપગી ચીજ બીજા હાથમાં પકડવી—ને તે હાથને સખત કરી સીધો રાખી પેલી ચીજને માથાં ઉપર પકડી રાખવી—તે પછી હાથને સીધો કરી પેલી ચીજને મોહોડાં સામે સીધી લીટીએ રાખવી, અને આ હીલચાલો, જ્યાંવેર થાક લાગે ત્યાંવેર કર્યા જવું.

કસરત બીજી—એક સોફાના તકીયા આગળ પગ કરી માથું પેલી બાજુ રાખી ચતા સુવું. તે પછી બન્ને હાથો માથાં પછવાડે કરી એકેકા હાથે ખુરસીના બે પગો પકડવા, અને તે ખુરસીને માથાં ઉપર લાવવી. પણ તેમ કરતાં હાથોને સખતજ રાખવા. પછી ખુરસીને માથાં પછવાડે લઇ જઇ, પાછી માથાં ઉપર લાવવી, અને એમ જ્યાંવેર તમે થાકી જાઓ ત્યાંવિર કરવું.

કસરત ત્રીજી—સીધા ઉભા રહી, ડાબા હાથના પોહોંચાને જમણા હાથે સખત મજબુત પકડવો. તે પછી ડાબા હાથના ઉપલા ભાગે છાતીનાં હાડકાંઓને જેટલું બને તેટલું (ઘણું દુખાવ્યા વીના) દાબવું અને એમ થોડાકવાર ચાલુ કર્યા કરવું. તે પછી છેક પેટનાં ભાગ તરફ નીચે ઉતરવું અને ત્યાંનાં હાડકાંઓના ભાગને દાબવા. આ હીલચાલથી કરી, છાતીના હાડકાંવાળા ભાગો મજબુત થશે અને તેથી તેમની અંદર રહેલા પ્રાણીક અવ્યવો મજબુત બનશે અને લોહીને ચપળતા આપશે.

માણસે કેમ ઉભું રહેવું ,તેમાં ખાસ કરી નબળી છાતીવાળા માણસે **હમેશાં કેવી રીતે ઉભા રહેવું. એ માટે થોડીક વીગત આપીશું.**

કસરત ચોથી—શરીરને ઘટતી હાલતમાં દરેક વેળા પછી ઉભું રહેતાં કે બેસતી વેળા કેમ રાખવું, એ જાણવું ઘણું અગત્યનું છે. અત્રે જે હાલત દેખાડીછે તે માટે ખાસ ભલામણ કરૂંછું.

ખભાં પછવાડે જવાં જોઇયે, પેટ અંદર નહી જવું જોઇયે, પણ તે ઢીલું અને સંપુર્ણ રીતે છુટું રહી દમ લેતી વેળા અને કાઢતી વેળા, બાહેર અને અંદર જયા કરતું રહે એમ રાખવું જોઇયે. છાતી બાહેર નીકળવીજ જોઇયે. ગરદન સીધી અને સામે નજર જોઇયે. હાથો જાંગના ભાગને સેહજ ઉપર લાગવા જોઇયે. આમ દીવસમાં બે ત્રણવાર સીધા ઉભા રહેવાની તજવીજ પાંચ કે દશ મીનીટ કર્યા કરશે। તો વખત જતાં તે રીત સાધારણ થઇ જશે અને શરીર સમાધાણ હાલતમાં રહી તનદરોસ્તી તરફ જવામાં ઘણી મદદ કરશે. (જુઓ એ હાલતનું ચીત્ર નકશામાં.)

પ્રકરણ ૧૦ મું.

ફેફસાંઓની મોટી શક્તિ ખીલવવા વિષે.

મજબુત ફેફસાંની ઘણીજ જરૂર—સામાન્ય રીતે દરેક માણસનાં ફેફસાં નબળાં હોયછે—ઘટતી કાયદાસરની પોહોળાઇ તે કેવી?—ઉંડા લાંબા દમથી છાતી ઘણી સરસ ખીલેછે—ફેફસાં મોટાં કરવાની કસરતો—તથા ઉંડા દમ લેવાની રીતો.

દમ અંદર લેતી વેળા, આપણી અંદર હવાનો ઘણો જથ્થો વગર ભાને યાને પોતાની મેળે આવી શકે એવું થવા માટે ફેફસાંઓને મજબુત અને મોટાં કરવાની ખાસ જરૂર છે. અને એવાં મોટાં ફેફસાં થવાનો આધાર લાંબા દમ ખેંચવા ઉપર, તથા હવાની સ્વચ્છતા ઉપર રહેલોછે, અને એ ઉપાયો કરવાથીજ જોઇતું પરીણામ આવેછે.

એક ઉમરે પુગેલા અને સરાસરી મધ્યમ બાંધાના શરીરવાળા મરદનાં ફેફસાંમાં ધારા તરીકે આશરે (૨૦૦) બસો "ક્યુબીક" ઇંચ હવા રહેલી હોયછે.સાધારણ રીતે સઘળાં લોકો જેઓ શરીરની ખીલવણીથી બેદરકાર રહેતાં હોયછે તેવાં દરેક માણસો સરાસરી દમ અંદર (inspiration) લેતાં આશરે ત્રીસ (૩૦) ઇંચ હવાને અંદર લઇ શકેછે. પણ જો તમો ફેફસાંઓને ખીળવી મોટાં કરો, તો એકસો ત્રીસ (૧૩૦) ક્યુબીક ઇંચ હવા એક દમમાં તમો લઇ શકશો, એટલેકે સાધારણ રીતે જેમ લેવાયછે તે કરતાં સો ઘણી વધુ હવા અંદર લેવાશે. હવે જ્યારે તમો માત્ર ૩૦ ત્રીસ ઇંચ હવાને દમમાં લેવો ત્યારે તેટલોજ જથ્થો હવાનો તમારાં ફેફસાંમાંથી બાહેર નીકળેછે, પણ એક મજબુત રીતે દમ બાહેર કાઢનાર માણસ એકસો "ક્યુબીક" ઇંચ, વધુ કાઢી શકેછે.

આ ઉપરથી ત્યારે જણાશે કે, મજબુત રીતે હવાને દમવાટે બાહેર કાઢવાથી, સાધારણ થંભ રીતે કાઢતાં જેટલી હવા ફેફસાંમાંથી બાહેર નીકળે તે કરતાં ઘણીજ વધુ હવા નીકળશે, અને તેથી તમારાં ફેફસાંમાં જે ખરાબ હવા એકઠી થયલીછે તેનો વધુ જથ્થો બાહેર નીકળી જશે, ત્યારે તમારાં ફેફસાંને ઘણી રાહત મળશે. અને પેલી ખરાબ હવાની જગ્યાએ બીજી સ્વચ્છ હવા અંદર દાખલ થશે, અને તેથી આખાં શરીરનાં લોહીને ફાયદો થશે.

હવે આ વાત જરૂર હમેશાં યાદ રાખજો કે જેટલી હવા તમે બાહેર કાઢો તેટલી બીજી નવી હવા પોતાની મેળે તમારાં ફેફસાંમાં દાખલ થાયછે, તેથી ફેફસાંની શક્તિ જો તમારે વધારવી હોય તો જ્યારેબી તમો દમ લેવો ત્યારે વધુ હવા દમમાં જવી જોઇએ, અને જેમ તમો મજબુત રીતે ખરાબ હવાને ફેફસાંમાંથી બાહેર કાઢો, તેમ ત્યાં વધુ જગ્યા ખાલી થવાથી કુદરત તેને વધુ હવાથી ભરી નાખશે.

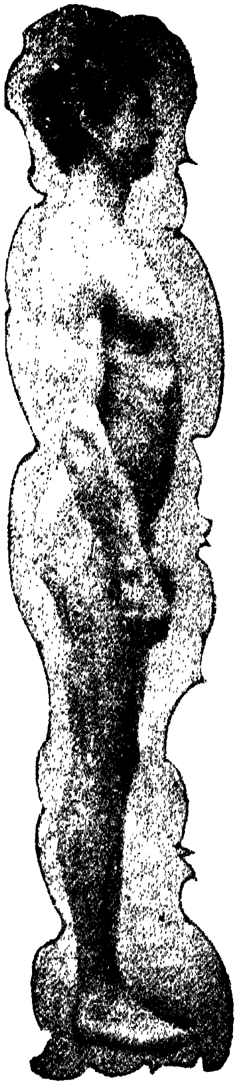
ત્યારે ફેફસાંને મજબુત કરવા, અને તેમની હવા લેવાની શક્તિ વધારવી એ બન્ને ઉપાયો એકીવેળા સાથેજ આવેછે. જેમ જેમ તમારાં ફેફસાંને તમો વધુ હવાથી ભરો તેમ તેમ, પાંસલીઓને વધુ ઉંચકી તેમને પોહોળાં થવાને ઉતેજન આપશો; એમ ચાલુ કર્યા કરવાથી વખત જતાં જે ખાલી જગ્યામાં ફેફસાં રહેલાંછે, તે જગ્યા કદમાં વધતી જશે. અને તેથી ફેફસાંના મસ્લસનું કાર્ય વધવાથી, અને છાતીની જે જગ્યામાં ફેફસાં રહેલાંછે તે પોહોલી થવાથી ફેફસાંઓ મોટાં અને શક્તિવંત થશે.

એવી રીતે લાંબા દમની ક્રિયા જે એક કસરત છે તે ચાલુ કર્યાથી ફેફસાંઓ વધુ મોટાં થાયછે. ત્યાં જગ્યા મોટી થવાથી ફેફસાંઓ પણ મોટાં થઇ ખીલતાં જાયછે, અને તેઓમાં હવા અંદર લેવાની વધુ શક્તિ આવેછે, જ્યારે તેની એવી શક્તિ ત્યાં પેદા કીધી કે તેને પાછી ભરવીજ જોઇએ, ત્યારે સારી કાની મજબુત થયલાં ફેફસાંથી તમો વધુ હવાનો જથો દમમાં લેઈ શકશો, અને એ કોમળ અવયવોમાં વધુ હવા જાવઆવ કર્યાથી, લોહી બેશક વધુ સ્વચ્છ થવુંજ જોઇએ તેથી હારટને ઘણો ફાયદો થાયછે કે જે માટે આગળ આપણે વાંચી ગયા.

જે માણસ પોતાનાં શરીરની ખીલવણી કરવા માંગે કે જેથી તેનું કામ પુરેપુરૂં શરીર બજાવી શકે, તો તે માણસ માટે આ દમ લેવાની ક્રીયાના અખતરા જેવા અગત્યના બીજા કોઇ ઉપાયો નથી. એ માટે તેણે, પોતાની છાતીના કદનું માપ, આ અખતરા કરવા પહેલાં લેવું તેમજ આ કસરત ચાલુ કર્યા પછી પણ વખતેવખત લેવું. તેથી જે ઉત્તમ ફેરફારો ત્યાં થશે તે જોઇને તે અજબ થયા વીના રહેશે નહી—અને જે માણસ પોતાની છાતીનું બંધારણ કરતો ચાલે તે માણસ માટે જાણવું કે તેણે ભરપુર તનદરેાસ્તી મેળવવાનો રસ્તો લીધોછે.

જ્યારે ચાલતા હોવ ત્યારે તમારાં ખભાં છેક પછવાડે રાખવાં અને તમારી દાઢી (chin) ઉપર રાખવી—ઝુમી પડે તેમ નહિ, એવી રીતે કદીબી ચાલવું નહી કે જેથી છાતી અંદર દબાઇ જાય. દરેક વેળાએ છાતી ખીલેલી રહે તેવી આદત પાડવી. અને આ કોશિશોનો બદલો તમને ઘણો સરસ રીતે મળશે.

ચીત્ર ના. ૪.

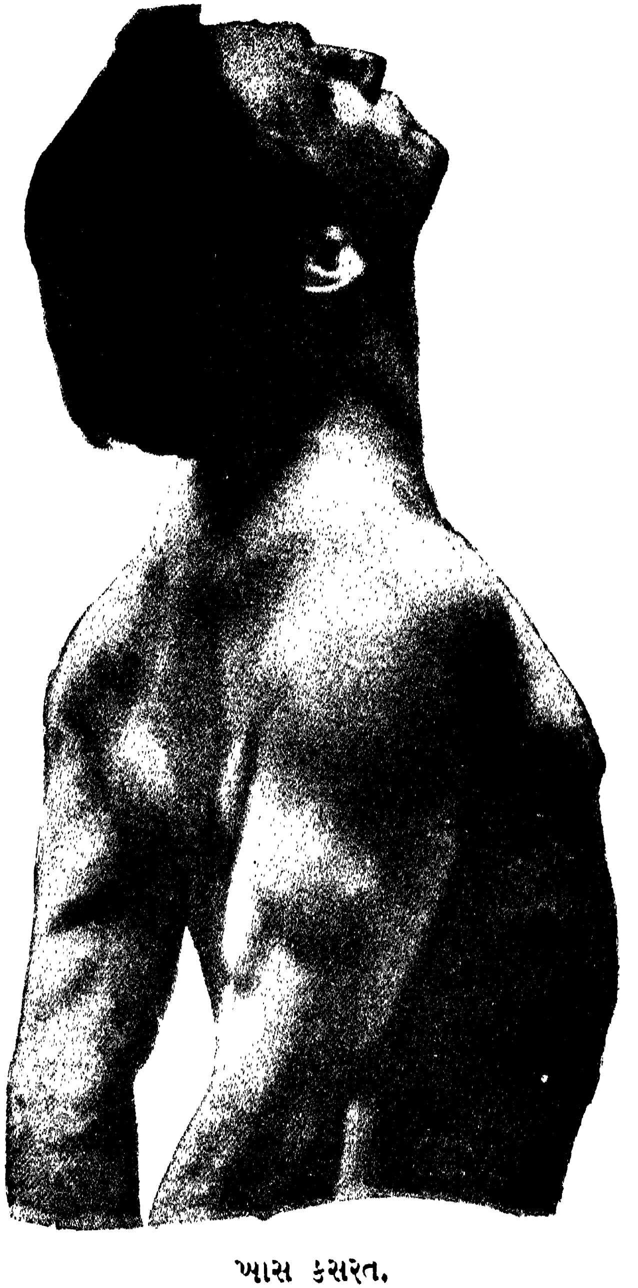


Proper Position of the body

ઉભા હેાઇએ યા બેઠા હેાઇએ સઘળી વખતે, શરીરને કેમ રાખવુ તેની હાલત બાબત માટે.

જુઓ પૃષ્ટ ૫૪.

ચીત્ર ના. ૫.



ખાસ કસરત.

લાંબેા વખત સુધી લખવા યા વાંચવાનાં કાર્યમાં ગુંથાવાથી બરડાનેા ભાગ વળી જાય છે. ને ત્યાં દુખાવેા પણ ઘણીક વેળા થાય છે, તેવા સમયે ઝટ સીધા થઇ હાથેાને પછવાડે લઇ જઇ, ખંભાઓ ખુબ પછવાડે તણાય તેમ મજબુત કરી બન્ને હાથેાનાં આગળાં મેળવીને પકડી રાખવાં, અને માથું ચીત્રમાં છે તેમ ઉપર કરી, એવી હાલતમાં બને તેટલેા વાર ઉભા રહેવું. (એ માટે જુવેા (મારી) દમલેવાની કસરતનેા નકશેા)

પ્રકરણ ૧૧ મું.

ચોખ્ખી હવા સઉથી વધુ અગત્યની છે.

ચોખ્ખી હવા ખહીનો અટકાવ કરનાર—દરદને સાજું કરવાની હવાની શકિત—ચોખ્ખી હવા એક ખોરાકજ ગણાય—રાત્રની હવા વિષે ભુલભરેલા ખ્યાલો—મુરખાંજ પવનના સપાટાથી બીહેછે—અસ્વચ્છ હવા ઝેહેરી છે.

"Lung gymnastics should be systematically practised three or four times daily in the open air, or before an open window. The deepest inspiration is to be repeated several dozen times with the arms in full extension above the head and brought to the thighs with expiration.........Perseverance in these exercises, with avoidance of cramped, stooping postures in sitting, will accomplish much in developing lung power, even in those whose bones seem rigid. Diaphragm exercises as practised in singing are excellent—in fact short singing exercises, which often interest patient more than simple gymnastics are of service." WILLIAM GILMAN THOMPSON, M. D. (on Tuberculoses.)

"ટ્યુબરક્યુલોસીસ" યાને ખહીનાં દરદનો જાણીતો ડાકટર વીલ્યમ ગીલમાન થોમસન કહેછે કે, ફેફસાંની કસરતો દીવસમાં ત્રણથી ચાર વેળા નિયમીત ખુલ્લી હવામાં યા ઉઘાડી બારી સામહું કરવી જોઈએ. લાંબા ઉંડા દમો દીવસમાં કેટલાક ડજન વખત લેવા જોઈએ, અને દમ અંદર લેતી વેળા બન્ને હાથોને માથાં ઉપર ઉંચકી સીધા રાખવા અને તેમને નીચે ઉતારી જાંગ ઉપર લઈ જતી વેળા દમ બાહેર કાઢવો. આ કસરતો માટે ખંત રાખવાથી, અને બેસતી વેળા શરીરને વાળેલું નહી રાખવાથી, આ ફેફસાંને મજબુત કરવાને ઘણું

બની શકેછે. નબળા માણસ ઉપરાંત, જેમનાં હાડકાં સખત હોય તેમને પણ ઘણો ફાયદો થાયછે. ગાતી વેળા પેટની જે હીલચાલો થાયછે તે કસરતો ઘણીજ સરસ છે; ખરૂં જોતાં, જે દરદીથી બીજી સારી કસરતો નથી થતી તેને, થોડુંક ગાવાથી મોજ સાથે કસરત પણ મળી શકેછે.”

ઉપલા ખાસ શબ્દો જે કોરનેલ યુનીવર્સિટિ મેડિકલ કૉલેજનાં પ્રોફેસર થોમસન કહેછે તે, “ફીઝીકલ કલ્ચર” ખાતું જે ખંતીલાપણાથી હવે આગળ વધતું જાયછે તે તરફ વૈદકવિદ્યાનાં દાકતરો કેવા વધતા જાયછે તે હાલત દેખડાવેછે. આ પ્રોફેસરની સલાહ જેઓ ખઈના રોગથી પીડાતા હોયછે તેઓ માટે છે. ત્યારે જો, ખઈનાં દરદીઓનાં ફેફસાં મજબુત કરવાને હવા એક મોટું સાધન હોય તો તે આ દરદને અટકાવ કરનારી પણ છે. આ ખાતરીપુર્વક કહી શકાય કે ફેફસાંઓની ફરીયાદ માટે એકલો ઉપાય તે ચોખ્ખી હવા અને તેનો મોટો જથ્થો છે.

આ ધરતિની સપાટી ઉપર જે કાંઇ જીવેછે તે બધાં માટે હવા અવશ્યની છે. તે દરેક જાતની શક્તિઓ પુરી પાડનારી છે. દાખલા તરીકે, સાંચાકામ જે વરાળથી ચાલેછે, તે વરાળ અગ્નીથી પેદા થાયછે અને અગ્ની “ઓક્ષીજીન” હવા વિના હોઇ શકતું નથી.

આજની “સાયન્સ” આપણને કહેછે કે આ મોટું શરીર કે જેને આપણે ધરતિ કહીયે છીયે અને જે ઉપર આપણે વસીયે છીયે તે, ખાલી પોલાન (space) જગ્યામાં, અતી ઝડપે ચાલતી રહેલીછે અને તેની આસપાસ હવાનું ગોયા એક કોટલું છે કે જે ધરતિથી એકસોથી બસો માઇલ સુધી લંબાઇને રહેલુંછે, અથવા સાધારણ રીતે કહીયે તો, ધરતિ અને તેની આસપાસ હવા છે, તેની સરખામણી એક “ઓરેનજ” મોસંબીની સાથે થઇ શકે. એટલેકે એ ફળની જે ચામડી છે તે હવા દેખાડેછે અને તેની અંદરનો મેવો તે ધરતિ દેખાડેછે. આ સરખામણી લગભગ બરાબર પ્રમાણ દેખાડેછે, ધરતિનો વ્યાસ આશરે (૮૦૦૦) આઠ હજાર માઇલ છે તેથી હવાની ઉંડાઇ ધરતિ સાથે સરખાવતાં કાંઇજ ગણત્રીમાં નથી.

જોકે દરેક જણને ખબર છે કે હવાનું પણ વજણ છે, પણ એ વજણને લીધેજ હવા, આ ધરતિના દરેકેદરેક ભાગમાં દાખલ થઇ શકેછે, એનું ભાંન કોઇને નથી. એક બાટલીમાંથી હવાને ખાલી કરો અને પછી તેને

ઉઘાડો તો એક તોપનો જેવો મોટો અવાજ કરી હવા બહાર નીકળશે, જો હવાને બહાર કાઢો અને તે બાટલી જો મજબુત ન હોય તો બહારની હવાનાં દબાણથી તે બાટલીનો ભુકો થઇ જશે.

વળી વિદ્યા આપણને કહેછે કે માણસનું શરીર (૧૪) ચઉદ ટન વજણનું દબાણ ખમી શકેછે, અને જો અંદરની હવા, જે દબાણ કરી બાહેર આવવા કરેછે તે દબાણ જો શરીરમાં ન હોય તો માણસનું શરીર પલકવારમાં ભાગી બારીક ભુકો થઇ જાય.

હવાની અગત્ય, બેભાંન થયલાં માણસોમાં ખુલ્લી જણાઇ આવેછે. ત્યાં વધુ હવા માટે કુદરતી પ્રેરણા થઇ આવેછે. આસપાસના ઉભેલાંઓ જાણેછે કે પેલા બેભાંન થયલા માટે હવાની જરૂર છે.

રાતની થંડી હવા માટેનો વેહેમ.

આજના જમાનામાં ઘણીક ગંભીર ભુલો હવા માટે જાયજ છે. દાખલા તરીકે એક મોટાંમાયનો જુનોપુરાણો વિચાર કે રાતની હવામાં ઘણો ભીનાસ છે તેથી તે દીલ ઉપર ન લેવી. એ બીક સાધારણ ચાલુ છે. આ વેહેમ બધે ઠેકાણે તમો જોશો, ખરૂં જોતાં બધી સુધરેલી પ્રજામાં તે જોશો. લોકોને એવો એક ધખારો છે કે ભીની હવાથી કોઇક જાતનું દરદ પેદા થાયછે, અને એવાં બીકણ લોકો ખુલ્લી હવાથી બીહીને, ઘરે જઇ પોતાના ઓરડાઓ બંધ કરી બેસેછે, અને પછી તેની તેજ હવા દમમાં લીયા કરેછે, અને એમ કરી તે હવાને ગરમ અને સુકી કરેછે, અને એવું માનેછે કે એવી રીતે હવા અવારનવાર દમમાં લઇ, બાહેર કાઢયા કરી હોય તો તે હવા બાહેરની ચોખી હવા કરતાં વધુ સરસ છે.

પણ મારા પ્રિય મિત્રો, મારૂં એવું મત છે કે જે કોઇ હવાનાં સપાટા (Draught) થી હંમેશા બીહતું હોય તેનાં કરતાં વધુ મુર્ખ માણસ કોઈ નથી. પવન અને પવનના સપાટા એ બેમાં કાંઇબી તફાવત હું તો જોતો નથી. હવા જ્યારે હાલતી હોયછે ત્યારે તમો ખુલ્લી હવામાં કોઇબી વેળા જાઓછો, અને ત્યાં "ડ્રાફ્ટ" તમારા સમાગમમાં આવેછે, છતાં ત્યાં કાંઇ નુકસાન થશે એમ તમો કાંઇ બીહતાં નથી. હું તો હમેશાં પવનના સપાટાની શોધમાંજ રહુંછું—હવા ચાલતી હાલતી હોયતે ઘણી સારી છે—પવનના સપાટા ફાયદાકારક છે એમ હું માનુંછું, કારણકે પવનના સપાટા એ કાંઇજ નહી પણ ખુલ્લી ફરતી હવા છે. એ તો સફા કરનાર સ્વચ્છ કરનાર, જીવનશક્તિ અને જોર આપનાર ચીજ છે. હું ગમે ત્યાં રહેતો હોવું તોય મારાં સુવાનો ઓરડો હવા માટે પુરતો ખુલ્લો રાખુંછું કે જેથી મને સ્વચ્છ હવા મળે, અને પવનના સપાટાની વચેજ

હું સુવુંછું. જ્યાંસુધી મારાં મોહોડાંને પવનનો ઝપાટો લાગે નહીં ત્યાંસુધી મને ચેન પડતું નથી, અને આજ પંદર વરસ થયાં આવી રીતે રેહવાનું મેં ચાલુ રાખ્યુંછે જ્યારથી આ વાત હું માનતો થયોછું ત્યારથી મને ઘણીજ થોડી સરદીઓ લાગીછે, અને જો સરદી જેવું કાંઇક લાગ્યું તો હું તેનું કારણ તરતજ જાણી શકુંછું કે તે વધુ ખોરાક (over-eating) દબાવ્યાથી, વધુ કામ (overwork) કરવાથી યા અસ્વચ્છ હવાથી અથવા તો બીજી કાંઇ તેવી ભુલોથી થયુંછે.

હવે, સાધારણ સ્વચ્છ હવામાં, "કારબોનીક એસીડ ગેસ" નો ઘણોજ થોડો ભાગ છે, કે જે "આસીડ" જ હવામાં રહેલું મુખ્ય ઝેર ગણાયછે. તમો સઘળાં જાણોછો કે આ "કારબોનીક ગેસ" સઘળાં જનાવરોનાં ફેફસાંમાંથી બાહેર નીકળેછે, જેમ આપણે માણસ તથા જનાવર "ઓક્ષીજન" અંદર લઇયે છીયે, તેમ વનસ્પતી (ઝાડપાન, ફળ ફુલ વગેરે) આ "કારબોનીક ગેસ" ને ચુસી લેછે. હવે હું એમ માનુંછું, કે આ કારબોનીક એસીડનો જથ્થો, સાધારણ ચોખ્ખી હવાના દર દશ હજાર ભાગમાં આશરે ૪ ભાગ રહેલોછે, પણ જે જગ્યામાં હવા ઘેરાયલી હોયછે, અને ત્યાં વારંવાર દમ લેવાયા કર્યાથી જે ખરાબ હવા થાયછે તે હવામાં, એ કારબોનીક આસીડનો જથ્થો લગભગ દશ ભાગ વધી પડેછે. એ વધેલા ભાગો આપણને દેખ્ખડાવેછે કે ત્યાં ભયભરેલું છે, અથવા એટલું તો ખરૂં કે ત્યાં તમને હવાની કોતાહીથી ખમવું પડેછે, અને તેથી દરદ હરણ કરવાની તમારી સ્થિતી થાયછે. અલબત્તાં જ્યારે તમો કાંઇક "મશકયુબર" કાર્ય અથવા કસરત મજબુત રીતે કરવાને મંડેલા હોય ત્યારે તમો વધુ "ઓક્ષીજન" નો ઉપયોગ કરોછો અને તેથી તમારાં ફેફસાંઓ "કારબોનીક ગેસ" નો વધુ જથ્થો બાહેર કાઢતાં હોયછે.

પ્રકરણ ૧૨ મું.

સંપુર્ણ "વેન્તીલેશન" હવાની (છુટ) આવજાવ.

સરાસરી દરેક ઘર અસ્વચ્છ હવાથી ગંદીલું હોયછે—ઘરોમાં બારીઓ ખુલ્લી જોવાની નવાઇ—રસ્તામાં ફરતી ગાડીઓ ઝેહેરી હવાથી બગડેલી હોયછે—હવા દાખલ કીધેલા ઓરડાઓ—હવાની સંપુર્ણ છુટ માટે સુચનાઓ.

> The tissues are continually feeding on the life giving oxygen.........In fact, the life of the tissues is dependant upon a continual succession of oxidations and deoxidations—ALBERT F. BLAISDELL, M. D.

શરીરનાં રચકણો નિરંતર "ઓક્ષીજન" હવામાંથી પોષણ મેળવતાં હોયછે.........ખરૂં જોતાં ઓક્ષીજનનું લોહીમાં જવું અને ત્યાંથી પાછું નીકળવું એ નિરંતર થયાપીજ, રચકણો જીવવાં પામેછે.

આજનાં કોઇપી ઘરમાં તમો જાઓ, અને હું હિંમતથી કહીશ કે તેઓમાંનાં પાંચ ટકા, અને કોઇક શેહેરમાં તો એકજ ટકો એવાં ઘરો મળશે કે જયાં ચોખ્ખી હવાનો પુરતો જથ્થો મળતો હોય યાને હવાને આવવા દેતાં હોય. દાખલા તરીકે અમારા ફીઝીકલ કલચરના ખાવાનાં (રેસ્ટોરાં) મથકોમાં જેમ અમોને વાજબી લાગેછે તેમ હવા ખુલ્લી આવજાવ કરે એવાં ("વેનટીલેશનો") ઉઘાડા ભાગો રાખવાનું કેવળ અશકય છે, કારણકે જો એમ કરીએ તો શિયાળામાં અમારે ત્યાં ઘરાકો આવેજ નહી, એવી બીક, આ ચાલતી દોડતી તાજી હવાના સપાટા માટે સઘળે ઠેકાણે રેહેલીછે. જયાં એવાં સરસ "વેનટી-લેશને" રાખવામાં આવે ત્યાં તો જેઓ વિચારવંત અને શરીરની ખીલવણી કરનારાં ખરા ઉમંગી માણસો હોય તેઓજ આવે.

હવે તમને હું કહીશ કે ગયાં વરસના આખા શિયાળામાં ઉઘાડી બારીઓ સામે હું સુતો, એક બે ઇંચ ઉઘાડી નહી, પણ જેટલી તેઓ ઉઘડી શકાય તેટલી આખી ઉઘાડીને, અને મારાં બીછાનાની બન્ને

બાજુએ એકેકી બારી છે, જેમાંથી પવન મારી તરફ તથા સીધો આવતો હતો, અને તેથી હું મારૂં કામ વધુ સરસ રીતે કરી શકું છું, કારણકે, હું ચોખ્ખી ઓક્ષીજન વધુ દમમાં લઉં છું. મારી આપીસો એટલી સરસ "વેનટીલેટ" કીધેલી યાને હવા આવજાવ કરવાની ખુલ્લી જગ્યાઓવાળી નથી, કારણકે જેટલાં માણસો ત્યાં કામ કરેછે તેટલાં બધાં શરીરની ખીલવણી કરવાને ઉમંગી હોય એવાં માણસો મને મળવાં મુશકેલ છે. પણ હવે તે વખત કાંઇ દુર નથી કે જ્યારે દરેક ઓપીસ અને દરેક ઘરમાં "વેનટીલેશન" એવાં તો સરસ રીતે થશે કે તાજી હવા પુરતા જથ્થામાં ત્યાં આવ્યા કરશે. મારૂં મત એવું છે કે જેવી સરસ હવા ખુલ્લી જગ્યામાં મળેછે તેવી સોજી ન હોય તો તે આપણે કદીપણ તે દમમાં લેવી ન જોઇયે, એટલેકે જ્યાં પુરતી હવા આવતી ન હોય તે જગ્યામાં રહેવાને સાફ ના પાડવું જોઇયે.

એ સિવાય સાધારણ ઘરોમાં હવાની ગરમી કેટલી રહેછે તે તપાસીએ. આપણે અનુભવથી જોઇયે છીયે કે ત્યાં ૭૦ અથવા ૮૦ ડીગ્રી અથવા કોઇ ઘરોમાં તેથીબી વધુ તાપ હોયછે, કે જે ખરેખરી ગરમ હવાજ છે. વળી બહારની હવામાં જો ગરમી "૦" ડીગ્રી હોય અને તમો એવાં ગરમ થયલાં ઘરમાંથી બહાર જાઓ તો તમને ત્યાં ૮૦ ડીગ્રીનો ફેરફાર થશે અને એવો ફેરફાર અતિ હાનીકારક છે.

ન્યુયોર્ક, લંડન અથવા એવાં બીજાં ગીચ વસ્તીવાળાં શેહેરોમાં, એક શિયાળાના સાધારણ શીતળ દીવસે તમો જાઓ અને જુવો કે ત્યાં કોઇ બારી ઉઘાડીછે ? અને તમને તે કામ ઘણું મુશકેલ થઇ પડશે, કારણકે એકબી બારી ત્યાં જવલેજ તમે ઉઘાડી જોશો. આ દેખાડેછે કે માણસ-જાત, ચોખ્ખી હવાની કીમત કેટલી ઓછી જાણેછે, બલકે તેની નહી ચાલે એવી ગરજ માટે કશું જાણતી નથી !

ઓરડાની બારીબારણાં બંધ રાખવાથી થતું નુકસાન.

ઘરમાં હવા ગરમ થઇને રહેછે તેથી શું થાયછે તેની કોઇબી સાધારણ માણસને સમજ હોતી નથી. દાખલા તરીકે તમારૂં શરીર ચોક્કસ ગરમીને આધીન થઇ રહેવાને આદત પાડેછે. જો તમે ૭૦ ડીગ્રીવાળી ગરમીના ઓરડામાં રહેતા હોવ તો તમારૂં શરીર, તે ગરમીને લાયક થઇ રહેવા માટે તેમાં જોઇતી ગરમી (Caloric) પુરી પાડવાનું ચાલુ રાખશે. હવે જો ગરમી ૫૦, ૬૦, યા ૮૦ ડીગ્રી થઇ, તો ત્યાં પણ તેવીજ રીતે શરીર કાર્ય કરશે. બીજા બોલોમાં કહું તો તમો સગવડ રહો એટલી ગરમી તમારામાં લાવવી, એ માટે ભાગે સઉ કોઇની આદત ઉપર છે.

એક વેળા શિયાળામાં, માત્ર અખતરો કરવાના હેતુથી, ઉનાળાનાંજ પાતલાં કપડાં પહેરીને બહાર ગયો—માત્ર કોટ પાટલુન સિવાય, નીચે કાંઇબી (અંદરવેર) પહેર્યા વિના બહાર ગયો. તે વેળા શિયાળાની ઘણી સખત થંડીનો દીવસ ન હતો, છતાં હું એમ કહેવા માંગુંછું કે તે પછી આખા શિયાળામાં પણ આ પાતલા પહેરવેશની એવી ટેવ પડી ગઇ, કે પેહેલા મહીનાના અનુભવ પછી જેવું પેહેલે દીવસે મને લાગ્યું હતું, તેવું કાંઇ લાગ્યું નહી, તો જોકે પેહેલે દીવસે મને થંડીથી એવું લાગ્યું કે જાણે દીલ ઉપર કાંઇ ઓઢીયુંજ નથી—અને પવન તો જાણે મારાં શરીરની અંદર જતો હોય એમ લાગ્યું અને તેથી મને પાછું ફરવાનું મન થયું, પણ વખત જતાં મને તેનો સોવાસ પડી ગયો. આ ઉપરથી હું કાંઇ એમ નથી કહેવા માંગતો કે આવા છેક છેડના અખતરાઓ સઉએ કરવા જરૂરના છે, કારણ તે કાંઇ સેહેલા સગવડભર્યા નથી, તેમાં ખાસ કરીને શરૂઆતમાં. તોપણ આ અખતરાઓ દેખાડેછે કે ઘણાં ઘણાં કપડાં પહેરવાં એ માત્ર આદત છે અને શિયાળાનાં ઘણાંખરાં કપડાં જોઇયે તે કરતાં માત્ર અમસ્થાં વધુ પહેડાયછે.

ચોખ્ખી હવા એકજવાર દમમાં લેવાની છે.

તમારે યાદ રાખવું કે હવા એકજ વાર દમમાં લેવાને લાયક છે. આપણે બહાર દમ કાઢીયેછે તેમાં "કારબોનીક એસીડ ગેસ" આવેછે, એટલુંજ નહી પણ શરીરની બારીક રચકણો (matter) અને સુક્ષ્મ જીવજંતુઓ પણ ફેફસાંમાંથી બહાર નીકળેછે. "સાયન્સ" કહેછે કે સાધારણ સ્વચ્છ હવાની દરેક સો "ક્યુબીક ફીટ" માં પણ "માઇકરો ઓરગેનીસમ" ના કેટલાક ટકા રહેલાછે, અને ઘેરાયલી જગ્યા કે જ્યાં હવા ખરાબ થયલી હોયછે, ત્યાં તો એ "માઇકરો" નો જથ્થો હજાર ઘણો વધી જાયછે. આટલું હોવા છતાં ડાકટરો "કોનતેજીઅન" એટલે પાસે રહેતાં એકથી બીજાને લાગુ પડે તેવાં દરદોની વાતો કરેછે.

આપણાં શેહેરોમાં ઉતારૂઓ લાવ લઇ જનારી ગાડીઓ તથા રેલવેઓમાં પાટીયાં મારેલાં હોયછે કે "ભોંય ઉપર થુકતા ના," કારણકે તે થુક સુકાયછે અને જે માણસની તે થુક હોયછે તેમાં રહેલું દરદ બીજાને લાગુ પડેછે. આવું છતાં દરેક મોહોલ્લાઓની ગાડીઓમાં તમો બેસોછો ત્યારે ત્યાં હજારો અને લાખો એવા "માઇકરો-ઓરગેનીસમ" યાને સુક્ષ્મ જીવજંતુઓ હોયછે, જેના દરેક દમે તમો સેંકડો અંદર ખેંચોછો અને આવી રીતે જેમ ડાકટર લોકો કહેછે તેમ જો તમોને દરદ થતાં હોય તો પછી હું એમ સમજુંછું કે ૨૪ કલાકની અંદર શેહેરમાં એકબી તનદરોસ્ત માણસ રહેવા પામે નહી.

જ્યારે તમો બીડી પીવાના (Smoking room) ઓરડામાં જાઓ ત્યારે તમને આ હવાને ફરી ફરી દમમાં કેમ લેવાયછે તેનો ઘણો સરસ દેખાવ મળી શકેછે. ત્યાં તમો હવાને ગોટા થઇ તમારી આસપાસ ફરતા જુઓછો—કેટલાક દાખલામાં તો તમને ખુલ્લું દેખાયછે કે પેલા તમાકુના ધુમાડાની રજકણો સાથની હવા કોઇકનાં મોહોડાંમાં, તો કોઇકનાં ફેફસાં સુધી ફરી ફરી જાયછે, અને એક ઘેરાયલા ઓરડા માંહેલી હવાની પણ આજ મીસાલ છે. એવાં ઘેરાયલાં મકાનોમાં લાખો કરોડો જંતુઓ ભરાયલાં હોયછે અને તમો તેઓને એકવાર નહી પણ અનેકવાર દમમાં લીયા કરોછો.

એક પાણીમાં જો કોઇક અંગોળ કરી ઉઠયું હોય તો તે પાણીથી તમો કદીપણ નાહાશો નહી, ત્યારે એક માણસે દમમાંથી બહાર કાઢેલી હવા કે જે ઝેરી થઇછે તે શામાટે તમો દમમાં લીઓછો? આજ કારણથી નાટકશાળામાં જવાને હું ધીક્કારૂંછું. ત્યાં બીજાઓએ કાઢેલી ઝેરી હવા મને દમમાં લેવી પડેછે કે જે કોઇકવાર તો એવી અણગમતી હોયછે કે તેનો વાસ પણ બહુજ ગંદકીભરેલો આવતો હોયછે.

સાધારણ ગેસલાઇટની એક બતી ત્રણથી ચાર માણસને પુરી પડે તેટલી હવા ખપાવેછે, અને તેથી આવી જાતની બતી જો તમારે ત્યાં હોય તો તમને વધુ તાજી હવાની ત્યાં ગરજ રહેછે.

હું જેમ રહુંછું તેવી રીતે રહેવા માટે જ્યાંવેર એક માણસ ઘટતી રીતે તૈયાર ન હોય ત્યાંસુધી તેમ કરવાને હું કાંઇ તેને કહેતો નથી. પણ મારા દાખલા આપવાની મતલબ એવી છે કે ધિમે ધિમે તમારે એવી રીતની જીંદગી ગુજારવી કે જ્યાં તમને ચોખ્ખી હવા સારીકાની મળી શકે.

પવનના સપાટા માટે મને ફરી કહેવા દો કે એ માત્ર ધખારો છે. મેં ઘણાક ડાકટરોને પવનના સપાટા (ડ્રાફટ) વીશે પુછયું કે મને સમજાવશો કે એને શા સારૂં નુકસાનકારક તમો કહોછો? પણ કોઇએબી મને તો સંતોષકારક ખુલાસો આપ્યો નથી. કોઇ કહેશે કે "ડ્રાફટ" એ ગરમ ઓરડામાં આવતી થંડી હવા છે, પણ એ કરતાં વધુ સંતોષકારક ખુલાસો મને મળ્યો નથી.

એક અમેરીકન, જ્યારે ઇંગ્લંડ જાયછે ત્યારે ત્યાં થંડીથી લગભગ મરણતોલ જેવો થાયછે. મેં ઇંગ્લીશમેનોને, હવા જ્યારે ૬૫ ડીગ્રી હોયછે ત્યારે પણ ગરમીની ફરીઆદ કરતા સાંભળ્યાછે, કારણ તેઓને થંડી હવાનો માવરો છે. મેં કહ્યુંછે તેમ શરીર, કોઇબી 'ટેમપરેચર' યાને થંડી યા ગરમીને અનુસરીને રહેવાની આદત પાડેછે.

જો તમને ૭૦ ડીગ્રીમાં રહેવાની ટેવ હોય અને તે પછી ધિમે ધિમે ૬૦ ડીગ્રીમાં રહેવાનો ફેરફાર કરો તો તે હવા પણ તમને માફક આવશે. તેજ પ્રમાણે ૬૦) માં રહેતા હોય તો ૫૦) નીચી ટેવ ધિમે ધિમે પડશે, અને ત્યાં પણ તમો સગવડથી નચિંતે રહી શકો.

હું કબુલ કરૂંછું કે થંડી વધુ લાગે તો કપડાં વધુ પેહેરવાં, પણ ઓરડાની બારીઓ તમો બંધ કરી નાખો યાને બારીબારણા બંધ કરી ગરમી લાવવી તે કરતાં, કપડાં પહેરીને ગરમી લાવવી અને તેમ કરી ત્યાંની ચોખ્ખી હવા આવવા દઇ તાજી હવાને શરીરમાં જવા દેવી એ હજારઘણું બેહેતર છે.

અલબતાં એક મોટો કુશાદે ઓરડો હોય ત્યાંની હવાને બગડતાં, એક નાના ઓરડા કરતાં, વધુ વખત લાગેછે. દાખલા તરીકે, એક નાનો "૧૨×૧૫" ફીટનો ઓરડો લીઓ; ત્યાંની હવા સંતોષકારક રીતે સ્વચ્છ રહે તે માટે દર અરધા કલાકે ત્યાં નવી હવા અંદર આવવી જોઇએ, અને તેથી સઉથી સરસ અને સહીસલામતભરી રીત એ છે કે, તમારા સુવાના ઓરડાની બારીઓ, જો ઉપર નીચે સેરવવાની બારીઓ હોય તો ઉપર ઉંચકીને રાખવી અથવા બીજી તરાહની હોય તો ઉઘાડી રાખવા કે જેથી હવા આવજાવ કર્યા કરે.

મેં સંખ્યાબંધ એવાં ઘરો જોયાંછે કે જયાં એક નાના ઓરડામાં ઘણાં માણસો સુતાં હોયછે, કે જયાં આટલી ગીચ વસ્તી હોવા છતાં બારી-બારણાંઓ જાણે સીલ કીધેલી પેટી હોય તેમ બંધ કરી સુવેછે, અને કુદરતે પેદા કીધેલી અને નહી ચાલી શકે તેવી જરૂરની હવાને ગોયા પોતાથી દુર કરી શરીરમાં ઝેરો એકઠાં કરી પોતાની તનદરોસ્તીનો બીગાડ કરતા હોયછે.

પ્રકરણ ૧૩ મું.

દમ લેવાની ખોટી રીતો.

સ્થિર રહી દમ લેવું એ નબળાંઓનું કાર્ય છે—જે ધિક્કારવા-જોગ છે—તેથી ફેફસાંમાં જતું બધું લોહી સ્વચ્છ થતું નથી—દમ લેવાની બીજી સાધારણ ભૂલો.

અલબત્તાં, સઉથી મોટી ભુલ તો તે છે કે હવાને કુદરત જેવી સ્વચ્છ બનાવેછે તેવી સ્વચ્છ હવાને ન કરતાં, અસ્વચ્છ હવાને ફેફસાં માંહે લઇ શરીરમાં સઘળે ઠેકાણે મોકળવી.

બીજી ભુલ એ કે, ફેફસાંના દરેકેદરેક ભાગમાં હવાને પુર્યા વિના, જે ટુંકા અને સ્થિર (quiet) દમો લોકો લીયેછે તે. વળી જે લોકો એમ માનેછે કે અમો તાજી હવા અમારાં શરીરમાં લેવાની તજવીજ કરીયે છીયે તેઓ પણ આ ભુલને આધિન હોયછે.

શરીરની ખીલવણી કરનાર એક માણસ, જો તેને આ વિદ્યાના જ્ઞાન ઉપર ભરોસો હશે તો પોતાની શરૂઆતની હવાને લગતી કોશેશો ખુલ્લાં મેદાનમાં યા તેવી લાયક જગ્યામાંજ કરશે. પણ મોટે ભાગે ધંધાની ફરજોને લીધે, દીવસના ઘણાક કલાકો ઘર યા રહેઠાણોની અંદરજ લોકોને કાઢવા પડેછે, ત્યારે તેઓ જે હવા દમમાં લીયેછે તેની સ્વચ્છતા વિશે કેમ? કારખાના, ફેક્ટરી, કે ઑફીસ અથવા બીજા એવાં કામના ઓરડાઓમાં હવા અવારનવાર આવજાવ કરે એવો કદાચ બંદોબસ્ત હોય, પણ તેટલુંજ કાંઇ પુરતું નથી. ત્યાં બધે વખતે નવી હવા આવવીજ જોઇયે. જે ઓરડામાં બાહેરની ખુલ્લી હવા સારીકાની ફરતી રહેલી ન હોય તે ઓરડામાં એક ઘડી પણ રહેવું સારૂં નથી. તમારે યાદ રાખવું કે, તમોએ દમમાંથી જે હવા બાહેર કાઢી તેટલાંથીજ કાંઇ એક ઓરડાની હવા બગડતી નથી. પણ ત્યાં બળતા ચુલાઓ, ગેસ, કેરોસીન બતીઓ, "કેનડલસ" અથવા ફાનસો હોયછે તેઓ પણ હવાને ચાલુ અસ્વચ્છ બનાવેછે.

એક ઘેરાયલા ઓરડામાં રહીને તમો દમ લેવો ત્યારે તમારાં મોંહમાંથી જે ઝેરી (કારબોનીક એસીડ ગેસ) હવા નીકળેછે તે પેલા ઓરડાની હવાને બીગાડી શરીરને નાલાયક કરી નાખેછે. વળી તમારાં આખ્ખાં શરીરમાંથી જે અણુદીઠ ("વેપરી") પદાર્થ (હવાના આકારમાં) નીકળેછે તે જોકે થોડાં પ્રમાણમાં હોય છતાં ઓરડામાંની હવાને તો બીગાડેછે. તમો કોઇ બતીની મદદ લઇ વાંચતા કે લખતા હોવો અને ત્યાં અગ્ની અને હવા સાથે મળી જે મીશ્રણ થાયછે તે વળી હવાને વધુ બીગાડેછે. વળી ઓરડામાં (આજના સુધરેલા જમાનાની નવી શોધો મુજબ) કદાચ હવાને થંડી કરવાનો સંચો, યા ગરમી વધારવાનો સંચો, યા સગડી હોય તેઓ પણ તમારા ઓરડાની અંદર રહેલી હવાનું ઓક્ષીજીન ખપાવી નાખેછે.

હવે, આ બધી ચીજો કે જે હવાને બગાડવાને કામે લાગીછે ત્યારે તે બગડેલી હવાને પાછી તાજી ને ચોખ્ખી કરવાને તમારે શું કરવું? તે ઓરડામાં થોડાક વખત આગમજ જે સ્વચ્છ હવા હતી તેટલાંથીજ તમો સંતોશ પામશો? જો એમ ન હોય તો પછી તમારે યોજીને વિચાર કરવો કે આટલીબધી જીણસો, તાજી ઓક્ષીજન હવાને બગાડી તેને બદલે ત્યાં 'ઝેરી કારબોનીક એસીડ ગેસ' ઉત્પન્ન કરેછે તો મારે શું ઉપાય કરવો?

પહેલાં બારીઓ તરફ નજર કરવી અને જોવું કે નવી હવા ત્યાં આવી, આ ઝેરી-હવા બાહેર નીકળી જાય તેમ બારીઓ ઉઘાડીછે? જો તેમ ન હોય તો તમારે નક્કી જાણવું કે તમો પોતાને છુપી રીતે ઝેર પાવોછો.

તમારી બારીઓ ઉઘાડી ખુલ્લી કરી નાખો, પછી થોડી યા એકદમ બધી—જેટલી ગરજ હોય તેટલી—અને દરેક પળે ત્યાં નવી તાજી હવાને અંદર આવતી કરો. ખુલ્લી હવા આવતી હોય ત્યારે સવાર સાંજ, જાગતા કે સુતી વેળા તે મહાકૃપાળુ ઇશ્વરે જે તાજી હવા તમારે માટે બનાવીછે તેને દમમાં લેવો—તે પીવો—અને નહીં કે પેલી ઝેરી હવા જે તમારા ઓરડામાં તમોએ બનાવીછે, તમારાં શરીરમાંથી નીકળીછે અને તમારી બતી અથવા ચુલામાંથી નીકળીછે તેને તમારા દમમાં જવા દેવી.

સ્થિર રહી, અરધા દમો, કે જે સાધારણ રીતે લોકો લીયેછે તે ખરેખર એક વખોડવાજોગ રીત છે. દરેક દમ તમો લેવો તે એવો ભરપુર એટલો દુર સુધી પહોંચવો જોઇયે કે તમારા ફેફસાંનાં ખુણેખુણામાં હવા ભરાઇ જાય. ફેફસાંમાં ઝેરી લોહી ભરાયલું રહેછે કે જેને સ્વચ્છ કરવાને આક્ષીજનની ગરજ છે, અને તે લોહી સ્વચ્છ થયા પછી પણ

શરીરના બધા ભાગો તરફ લઇ જવાને તેને ઓક્ષીજનની જરૂર છે. હવે જ્યારે તમો ટુંકા દમ લીયોછો ત્યારે તમારાં ફેફસાંમાં જે અશુધ્ધ અસ્વચ્છ લોહી છે તે બધાને તમો પુગી શકતા નથી; ત્યારે જે લોહી સ્વચ્છ નથી થતું તે લોહી હૃદય તરફ પાછું જાયછે અને આ ખરાબ બીગડેલી હાલતમાંજ તે (લોહી) આખાં શરીરમાં ફરી વળેછે. એથી કરી તનદુરસ્તમાં તનદુરસ્ત ફેફસાં હોય તેના પણ રજકણોને ખમવું પડેછે, અને પેલું બીગડેલું લોહી તે માંહેથી પસાર થવાથી ત્યાં પોતાનું ઝેર રાખી તેને અસ્વચ્છ હાલતમાં લાવી મુકેછે અને પરીણામે ફેફસાં દરદી બનેછે.

તમારાં ફેફસાં સાધારણ હોય છતાં તમો જો ચોખ્ખી હવાનાં ઉંડા લાંબા દમ લેવા માંડો અને જીંદગીભર તે રીત ચાલુ રાખો તો પેલું જીવલેન દરદ "ટ્યુબરક્યોલોસીસ" (ખઈ–ક્ષયરોગ) અથવા બીજાં કોઇબી એવાં છાતીનાં કે ફેફસાંનાં દરદો તમને થવાં કેવળ અશક્ય છે.

દમ લેવાની જે બીજી એક ભુલ છે, તે વાંકા વળીને બેસવું યા ઉભું રહેવાની ટેવ, શરીરની એવી વાળેલી હાલત રાખતાં, લાંબો દમ ખેંચાઇ શકતો નથી. જો ખભાને આગલી તરફ નાખી રાખો, અને તમારી હડપચી નીચે નમી પડે, તો ફેફસાંઓ જેટલાં પોહોળાં થવાં જોઇયે તેટલાં થઇ શકે નહી. આ અખતરો તમો કરી જુવો અને તેનાં નુકસાનનો પુરેપુરો ખ્યાલ તમને મળી શકશે.

ઘણાઓ પુછેછે કે દમને બાંધી રાખવો યાને પકડી રાખવો એ સારી રીત છે? હવે માત્ર મનની કલ્પણાથી જોશો તો આ રીતની સામે ઘણી સરસ દલીલ ઉભી કરી શકાયછે. ચાર કે પાંચ સેકંડ સુધી દમ પકડી રાખો તો કંઇજ હરકત નથી થતી. દરેક જાતની કસરત કે હાથપગની મેહેનતનું કાર્ય જેવું કે કાંઇ બોજો ઉંચકવો, કુસતી રમવી અથવા એવી કોઇબી શરીરની કસરતની હીલચાલ કરવી કે જ્યાં તમને ઘણી મોટી કોશિશ કરવી પડેછે ત્યાં તો તમને થોડીક પલો સુધી દમ બાંધવોજ પડેછે. દાખલા તરીકે એક ભારી વજણ ઉંચકવાને, શરીરનાં બધાં મસ્લસોને કઠણ કરવાં પડેછે અને તે વેળા દમ લેવો મુશ્કેલ છે, એટલુંજ નહીં પણ તે કુદરતી રીતે બની શકેજ નહીં.

એક તરનાર જ્યારે ડુબકી મારેછે ત્યારે તેને દમ બાંધી રાખવાની ફરજજ પડેછે, અને સાધારણ રીતે પાણીમાં તરતી વેળાએ પણ માથું ઉપર ઉંચકી રાખવું પડેછે ત્યાંબી દમ ચોક્કસ પળેજ લેવાયછે. મોતી કાઢનારાઓ ઘણી સરસ તનદુરસ્તીવાળા મરદોના નમુના છે, અને તેઓ પોતાનો દમ ચારથી પાંચ મીનીટ સુધી પકડી રાખેછે.

ચીત્ર ના. ૬.



Exercise for Developing the Lungs.

ફેફસાંઓને મજબુત કરવાની કસરત.

એક હાથના આગળાં બીજામાં ભેળવી આંકડા (Hook) મીસાલ કરી અંગોઠા ઉપર બેસવું, અને બન્ને હાથોને જાણે છુટા કરતા હોય તેમ જોરથી સામસામી ખેંચવા, તે પછી ખેંચતાં ખેંચતાં સાંમે ચીત્ર ૭ માં.

ચીત્ર ના. ૭.



(આ ચીત્રમાં) દેખરાવ્યું છે તેમ ખેંચતાં ખેંચતાજ માથાંની પછવાડે બન્ને હાથોને લઈ જવાં, પણ ત્યાંબી ખેંચેલાજ રાખવા, ને પાછા નીચે ઉતારી (ના. ૬ માં છે તેમ) લાવવાં; એમ ઉપર નીચે જ્યાં સુધી તમને થાકની ખુલ્લી લાગણી થાય ત્યાં સુધી કર્યા જવું.

આ કસરતથી ફેફસાં ઉપરાંત, હાથોનાં આંગળાં, હાથો, છાતી તેમજ જાંઘના ભાગોને પણ મજબુતી મળશે.

પહેલાં, અંગુઠાઉપર બેસતાં ન, રહેવાય તો બરડા પછાડી કાંઈક ખુરશી યા ટેબલનો ઓઠો લેવો.

પચાસ વરસની ઉમરે ઘણી સારી તનદરેાસ્તી ધરાવનાર માણસોને મેં જોયાછે, તેઓમાં એક બુઢાને દીઠોછે કે જે કહેતો હતો કે મને વીસ વરસની ઉમરે ખાસી થયો હતો, અને તે પછી મેં ખુલ્લી હવામાં ચાલવાનું જારી રાખી, મારા ખાસીને મટાડયો. તે કહેતો હતો કે તે સોકસ પગલાં ભરતી વખતે પોતાનો દમ બાંધીને ચાલતો અને એમ કરતાં તેણે એવી શક્તિ ખીલવી કે એક આખો મોહોલો પસાર કરતી વેળા પણ તે દમ બંધ રાખી શકતો હતો. જોકે તેની ઉમર ૫૦ વરસની હતી છતાં તે ત્રીસ વરસની ઉમરનો જુવાન લાગતો હતો. તે એક બેંકમાં ઘણી મેહેનતનાં કામમાં નોકરી રહેલો હતો.

હવે, આ દાખલામાં જેમ તે માણસ દમ બાંધી રાખતો હતો તેમ કરવાની ભલામણ હું સઉ કોઇને કરતો નથી, પણ મારૂં માનવું એ છે કે દમ લેવા માટે ખાસ હીલચાલો કરો અને ઉંડો ભરેલો દમ ખેંચી તેને થોડીક પળો સુધી પકડી રાખો તો તમારાં ફેફસાંના દરેક "સેલ" માં હવાને જવાની ફરજ પાડશો અને તેથી તમારી છાતી મોટી થશે અને તમને સામાન્ય ફાયદો થશે.

પ્રકરણ ૧૪ મું.

ઉંડા દમ લેવાની કસરતો. (*Deep Breathing.*)

હવાનો ભુખમરો—ખહી મોટે ભાગે ચોખ્ખી હવાની તાનને લીધે થાયછે—ખહીની સારવાર ચોખ્ખી હવાએ કરવાની—આજારી માણસોને તાજી હવાથી બેનસીબ રાખવામાં આવેછે—ઉંડા દમ લેવાની નહી ચાલે એવી જરૂર—ઘટતી રીતે દમ કેમ લેવો તેની રીતો—ચીત્રો સાથે.

> The Japanese eat fresh air with even more gusto than they do food. The *Samurai* of old, rose in the morning to pass out into the open air, there to take a number of deep breaths. The time of the morning chosen was just as the sun was coming up"—H. Irving Hancock in Japanese Physical Training.

એચ. ઇરવીંગ હેનકોક પોતાની "જેપાનીસ ફીઝીકલ ટ્રેનીંગ" નામની ચોપડીમાં લખે છે કે—જેપાનીસો ખોરાક કરતાં હવા વધુ લેહજતથી ખાયછે. ત્યાંનો અસલી "સુમારી લોકો" પરોઢિયે ઉઠી ખુલ્લી હવામાં જઈ લાંબા ઉંડા દમો લેતા, અને તે માટે સહવારનો તે વખત પસંદ કરતા કે જયારે સુરજ ઉપર ઉગવા માંડતો.

હવાના ભુખમરાથી એટલેકે તાજી હવા ન મળવાથી જે ખરેખર ભુખમરો થાયછે તેથી કેટલાં દરદો ઉપજેછે તેનો જરા ખ્યાલ કરો. પેલાં જીવલેણ દરદ ખહી ઉપર નીગાહ પુગાડો. મારૂં મત એ છે કે ઘણાં માણસોને ખહી થાયછે તે ખરાબ અને ઝેરી હવા દમમાં લીધાથીજ બનેછે, અને તે દરદના દરેક પ્રકારમાં, શરૂઆતથી તે છેક મરણ આવે ત્યાંસુધી તે દરદીને ખરાબ હવા જયા કરવાથી તેનું દરદ વધતુંજ જાયછે.

લોહી ચોખ્ખું થયા કરે, એ માટે ઓક્ષીજનનો જથ્થો પુરો પાડયાજ કરવો જોઇયે અને એ જ્યાંવેર તમો ખુલ્લી હવામાં ન હોવ ત્યાંસુધી બની શકતું નથી.

ન્યુયોર્કના મેડીકલ પ્રોફેશને પોતાની સોસાયટી તરફથી જે જાહેરખબર આપીછે તે વાંચી મને ઘણી ખુશાલી ઉપજીછે. તેઓ કહેછે કે ખઈનાં દરદને સાજું કરવા માટે કોઇબી દવાદારૂ નથી, પણ આ વાત જ્યારથી "ફીઝીકલ કલચર" મેં કાઢ્યું ત્યારથી હું કહેતો આવ્યોછું અને હું એમ માનું છું કે હવે તે વખત દુર નથી કે જ્યારે આ દેશની દરેક 'મેડીકલ' સોસાયટી દરેક દરદ માટે પણ લગભગ એવો વિચાર બાહેર પાડશે. ઉપલી સોસાયટી વધુ એ કહે છે કે ખઈને સારો કરવા માટે જે ઉપાયછે તે તાજી હવાનો બેહદ જથ્થો, તે સાથે પુરતી કસરત અને ઘટતો ખોરાક. એ સિવાય બીજા કોઇબી ઉપાય નથી અને આજના જમાનામાં ખઈનાં દરદ સાજાં કરાયછે તે મોટે ભાગે તાજી હવાની સારવારથીજ. આખા અમેરીકામાં આ રીત ચાલુ થઇછે. હજારો ખઈનાં દરદીઓને ખુલ્લી હવામાં રાખી, રાત્રે પણ ત્યાંજ સુવાડીને સારાં કીધાંછે અને કરેછે.

આ વાત જરૂર યાદ રાખજો કે, એક તનદરોસ્ત આદમી કરતાં એક દરદીને ખુલ્લી હવાની વીશેશ ગરજ છે. આટલું છતાં, લોકોના સુવાના ઓરડામાં તમો જશો અથવા સાધારણ દરદીઓના રહેવાના ઓરડામાં જશો તો તમને જણાશે કે, ઘણાક દાખલાઓમાં ત્યાંની બારીઓ એકદમ બંધ રાખેલી હોયછે. પેલો દરદી જાણે તાજી હવાથી બીહતો હોય તેમ રહેછે, અને કેટલીકવાર તો ડાકટર લોકો ઓક્ષીજન બાહેરથી સીલીનડરમાં ભરી લાવી દરદીઓને આપેછે, કે જ્યારે બારી ઉઘાડીને સરસ કુદરતી હવા ત્યાંજ મેળવી હતે તો આ અકુદરતી રીતે હવા લેવાની ગરજ રહેતે નહી.

આ લખનારનો અનુભવ.

આ ચોપડીના અદના પ્રગટકર્ત્તાને પણ થોડાક મહીનાઓ દરમ્યાન મુંબઇમાં કેટલાંક દરદીઓની ભેટ લેતાં અનુભવ મળ્યોછે, કે જ્યાં લગભગ બધા દાખલામાં બારીબારણાં બંધ રાખી દરદીઓને રાખેલાં હતાં. તેમાંથી એકજ દાખલો નોંધવાલાયક આપીશ, અને તે ખઈનાં દરદીનો હતો. તે એક જુવાન બાઇ હતી, કે જે બીચારી તદન સોરાઇ-સુકાઇ હાડપિંજર જેવી બીછાનાં ઉપર પડેલી હતી. તેણી એક મોટા ઓરડામાં હતી કે જેને ચાર બારીઓ હતી અને તે પશ્ચિમના મુખડા તરફ આવેલી હતી, છતાં તેણીનાં બીછાનાં તરફની ત્રણ બારીઓ તાઇટ બંધ કરી રાખેલી અને માત્ર બીજે છેડના ખુણા ઉપરની એક બારી ઉઘાડી રાખેલી. ઓરડો તો

એવા ગરમ થયલો કે મને ત્યાં જતાંવાર ભઠ્ઠીની માફક લાગ્યું. ડાક્ટરોની દવાથી તેણીને કાંઇપણ ફરક ન થવાથી 'ફીઝીકલ કલચર'ની રીતે એ કેસમાં શું છે તે જાણવાને મને તેડાવ્યો હતો. મેં તો અજબતી, સઉથી પહેલાં પેલી બધી બારીઓ ઉઘડાવી નાખી ત્યારે તે છોકરીના વાલી કહેવા લાગ્યા કે, હાજી, હમારા ડાક્ટર જેવણ રોજ આવેછે તેવણપી કહેછે કે એ બહી માટે તો ખુલ્લી હવાજ છે અને છતાં તે લોકો આવી રીતે ઓરડાને બંધ કરી રાખે, તેમજ ડાકટર સાહેબે પણ કોઇ દીવસ પેલી બારીઓ ઉઘડાવી ઘરમાંજ ખુલ્લી હવા લેવાને સલાહ આપી હતી નહી.

હવાની મોટી મોટી વાતો કરવી પણ પેલી કહેવત છે કે "સખાવત ઘરમાંથીજ શરૂ થાયછે" તેમ બાહેર ખુલ્લી હવામાં જવા આગમજ દરદીને, ઘરમાંજ બને એટલી હવા કાં નહી આપવી જોઇએ તેની કોઇને શુદ્ધ રહેતી નથી અને એવોજ મામલો સાધારણ રીતે ઘણાખરા દરેક દરદીઓના બાબમાં બનેછે. કોણ જાણે હવાની ખોટી બીક શામટે લોકોને છે કે તાવના કે બીજા દરેક દરદીઓના ઓરડા બંધબસ્ત કરી દરદીઓ રહેછે યા સામા માણસો રાખેછે. જ્યારે દરદીને હવાની અતી જરૂર છે ત્યારેજ હવાને દુર રાખેછે અને પરીણામે તાવ વગેરે દરદો લંબાયછે કે જે માટે સોમાંથી ભાગ્યેજ એક ડાકટર કનવાર કરતો હોયછે. તેની ફરજ તો માત્ર દવા આપી કે પુરી થઇ, પછી દરદી ગમે તેમ રહે અને ગમે તે કરે—અને આવીજ રીતો ચાલુ હોવાથી માણસો આજારી પડે યા સાધારણ દરદ ઉપરથી વધુ ભયંકર દરદોની હાર લંબાય તેમાં શી નવાઇ ?

કુદરતની ખરી નેમ કે જીંદગી-જીવન એ હવાથીજ છે તે જ્યારે ઉલટાઇ જાયછે ત્યારે તનદરોસ્તી બીગડે અને દુઃખદરદ આવ્યા કરે તેમ વાંક કોણનો ? માણસજાતના દરેક સભાસદનાં મન ઉપર આ હવાની તેમજ તેના લાંબા દમ ખેંચવાની બાબદ ઠસાવવાને હું ફતેહમંદ થાઉં તે માટે હું નહી જાણતો કે હું શું કરૂં અને શું ભોગ નહી આપી શકું કે જેથી તેમની ખાતરી થાય. જેઓ ઘટતી રીતે દમ લેવાને શીખ્યાછે તેઓ તો અજબ થાયછે કે આ હવાની ખરી ખુબી માટે કોઇબી માણસ અજ્ઞાન હોઇ શકે કે? એટલે **હવા જેવી જીંદગીને જરૂરની** ચીજ માટે કોઇએબી અજ્ઞાન રહેવું ન જોઇયે. માટે મારાં પ્રિય વાંચનાર, હું તમને કહુંછું તે ઉપર ભરોસો રાખી માનજો કે બોખ્ખામાં ચોખ્ખી હવા તમને જે મળી શકે તેને ઉંડા દમથી લેવાની આદત એકબાર તમને પડી તો પછી તમારી આખી જીંદગી નવીજ થઇ જશે અને તમને જીંદગીની બેશુમાર મોજ લાગશે.

આ અતી અગત્યની બાબત ઉપર હું વધુ કેવી રીતે સમજાઉં તે હું નથી જાણતો. સાધારણ રીતે ફુલાણી રીતે દમ લેવાથી શરીરને અતીશય નુકસાન થઇ પડેછે અને શરીરની તનદરેાસ્તીની જાળવણી ઘટતી રીતે દમ લેવાથી થાયછે એમ મારાં વાંચનારાંઓને ખાત્રી થાય એવું મને લાગે તો હું પાના ઉપર પાના લખી સમજાઉં.

જ્યારથી મેં શરીરની ખીલવણીની બાબત વીશે લખવા માંડયુંછે ત્યારથી જેટલું મારેથી બની શકે એટલો ભાર મુકીને હમેશાં હું કહેતો આવ્યોછું કે ઘટતી રીતે દમ લેતાં અને ખુલ્લી હવામાં રહેવાની આદત-ની કીમત જાણતાં શીખો. શરીરની ખીલવણી કરનારાંઓ માટે તેની ગરજ વીશે અસર કરવા જેટલું બોલી શકાય તેટલું થોડું છે. જો તમો અણઘટતી રીતે દમ લેતાં હોવ તો શરીરની ખીલવણી સંતોષકારક થાય એવાં પરીણામની આશા રાખવી ફોકટ છે. અને જ્યારે ઉંડા દમ કરી કહુંછું ત્યારે ખરેખર 'ઉંડા દમ' એ અક્ષરેા (literally) જ હું કહુંછું, એટલેકે હવાને ફેફસાંના છેક હેઠળા ભાગમાં લાવવી તે; તેની હીલચાલ પેટ (abdominal region) માં થવી જોઇયે, કે જેનું ચીત્ર મેં પછવાડે આપ્યુંછે. દમ લેતી વેળા છાતીના આસપાસનાં હાડકાંઓ કે જે ગરદનની નીચેથી ઉતરી છાતી આગળ જાયછે, તે હાડકાંઓને ઉંચકવાની કે હીલવવાની કશીબી ગરજ નથી. શરીરનો એ ભાગ ઉંચકાવાને કુદરતે બનાવ્યું નથી, સિવાય કે અતી ઘણો ઉંડો અને પુરો દમ લેવાય તોજ.

પણ જ્યારે કોઇ ઉપરટપકેથી દમ લેછે એટલેકે છાતીના ઉપરના ભાગથીજ દમ ખેંચેછે કે જે ઘણીખરી ઓરતો જેઓ કોરસેટ પહેરેછે અથવા પટા વગેરે બાંધી પેટને સીકડી નાખેછે તેઓ હોયછે, ત્યારે ફેફસાંના નીચેના ભાગ ઉપર હવાની કાંઇજ અસર થતી નથી. ત્યાં હવા જઇ બગડેછે અને એથી કરી જે સંપુર્ણ ક્રિયા આખાં ફેફસાં બજાવે તે કામ માત્ર અરધા ભાગથીજ થાયછે એટલે સંપુર્ણ કામ થઇ શકતું નથી. કારણકે જે માણસ ફકત છાતીના ઉપલા ભાગથીજ દમ લેતું હોય તેનાથી પુરો દમ લેવાય નહી અને તેથી સંપુર્ણ તનદરોસ્તી ભોગવી શકાય નહી.

જ્યારે તમો ઘટતી રીતે દમ લેવો ત્યારે ફેફસાંનાં બારીકબારીક (cell) "સેલ" તેનાં કુદરતી કદ પ્રમાણે ઉપસાઇ મોટો થાયછે, અને તેથી શરીરના દરેક ભાગમાં હવા ફરી, લોહીએ જે અસ્વચ્છતા અથવા કચરો ત્યાં આણ્યો હોય, તેનો મોટો ભાગ બાહેર નીકળી જાયછે.

સ્વચ્છ લોહીની ખુબી માટે વધુ ભારથી કહેવું એ બીનજરૂરનું છે. દરેક વાંચનાર તેની અગત્યતા સ્વિકારેછે. શરીરનો દરેક ભાગ, હાડકાં,

જ્ઞાનતંતુઓ, (nerves,) "તીસ્યુસ," પેહેલાં લોહીથીજ બનાવવામાં આવેછે અને તે પછી તેમનું પોષણ અને જાલવણી પણ લોહીથીજ ચાલેછે. જો આ લોહી સ્વચ્છ હોય, અને તેનાં તત્વો એવાં સરસ હોય કે જેથી મજબુત બાંધણી શરીરની થઇ શકે તો શરીરનાં અવ્યવોનું કાર્ય ઘટતી રીતે ચાલ્યા કરશે.

એક નઠારી ટેવ, કે જે માટે ઘણા કસરતબાજો ભલામણ કરેછે, એટલેકે ચાલતાં યા ઉભા રહેતાં પેટને અંદર ખેંચેલું રાખવું, એ ઘણી વખોડવાલાયક છે, કારણકે તે અકુદરતી ને નુકસાનકારક છે. પેટને તેમ રાખવાથી પાચણક્રિયામાં તેમજ કુદરતી રીતે છુટથી દમ લેવામાં હરકત થાયછે. માટે પેટને ઘિલું રાખવું અને દમ લેતી વેળા તે જેટલું ઉપસી શકે તેટલું ઉપસવા દેવું અને પાછો બાહેર કાઢતી વેળા જેટલું તે સંકોચાય યાને અંદર જાય તેટલું જવા દેવું. એ માટે જુઓ એ હાલતનું ચિત્ર.

ફેફસાંઓની પુરતી શક્તિનાં પ્રમાણમાં હવા લેવાને, દમ લેવાની જે કસરતો (હીલચાલો) તમો કરો તે વેળાએ, પેહેલાં હવાને તમારેથી જેટલી બાહેર કાઢી શકાય તેટલી જોરથી કાઢવી, અને એમ કરવા માટે પેટને જેટલું બની શકે તેટલું અંદર ખેંચવાનું છે. પણ સાધારણ વખતે યાને જ્યારે તેની ખાસ કસરતો કરતા ન હોય તે વેળાએ પેટને કઠણ અને સખત ન કરવું અથવા તો અંદર ખેંચી રાખવું નહી, એ વાત યાદ રાખવી. બે ચીત્ર, આ કસરત માટે આપીશ, કે જે કરવા માટે ફરી તમારૂં ધ્યાન ખેંચીશ. એ બરાબર કરશો તો તમને ઘણો ફાયદો થશે.

ચીત્ર ૮ મું

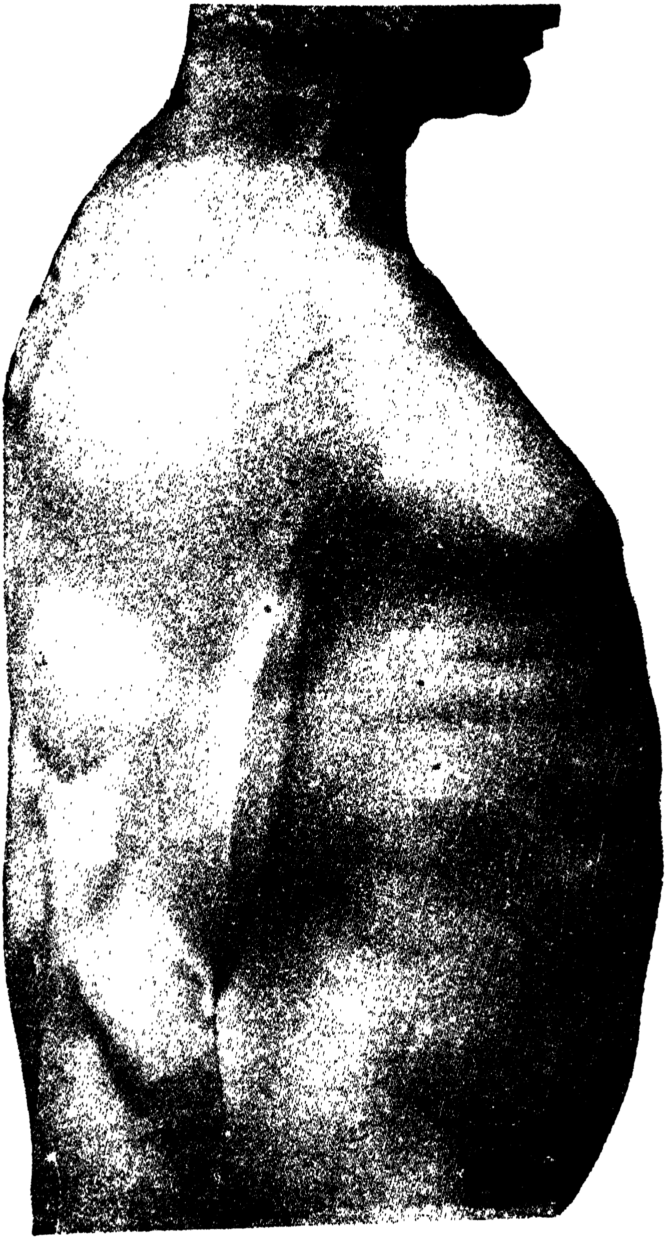


દમ બાહેર કાઢતી વેળાનો દેખાવ.

હવાને બાહેર કાઢતી વેળાએ પેટને જેટલું અંદર ખેંચી શકાય તેટલું અંદર ખેંચવુ અને એમ કરી અંદરની ઝેરી હવાને જેટલી વધુ બની શકે તેટલી કાઢવી તે પછી દમ અંદર લેવાનું શરૂ કરવું–તે માટે જુઓ સામું ચીત્ર.

જુઓ પૃષ્ટ ૭૨.

ચીત્ર ૯ મું



દમ અંદર ખેંચતી વેળાનો દેખાવ.

જુઓ પૃષ્ઠ ૭૨.

પ્રકરણ ૧૫ મું.

ફેફસાંઓની શકિત તપાસવાનાં યંત્રોનો ઉપયોગ.

તહરેવાર જાતનાં ઓજારો શોધાયાંછે—સઘળાંઓમાં કેટલીક ખુબી હોયછે—સસ્તામાં એક યંત્ર ઘરમાં કેમ બનાવી શકાય.

When I was born I drew in the common air, and fell upon the earth, which is of like nature—Wisdom of Solomon.

જ્યારે હું જન્મયો ત્યારે મેં સાધારણ હવા મારા દમમાં લીધી, અને આ ધરતિ ઉપર પડયો, કે જેની ખાસ્યત પણ તે (હવાની) મીસાલજ છે—સોલોમનનું ડહાપણ.

આજના જમાનામાંના લગભગ બધાં મરદો તથા ઓરતો દમ લેવાની ક્રિયા માટે કાંઇજ જાણતાં નથી—તેઓમાં એક સંચાની માફક પોતાની મેળે—જેમ બીજી બધી જીંદગીની ફરજો થાયછે, તેવીજ સાધારણ રીતે તેમની "દમ" લેવાની ક્રિયા થાયછે, પણ જીંદગીની કોઇક તેવી ચીજ કરવામાં જેવી મોજ મળેછે તેવીજ ખુશાલી, અસાધારણ રીતે "દમ" લેવાથી મળેછે. દમ કેમ લેવો તે શીખવું એ જીંદગીની ખરી મજાહ મેળવવાની છે. એક ખરો મુખવાસી મરદ યા ઓરત હમેશાં કુદરતી રીતે દમ લેતાં હોયછે.

પુરો ભરેલો, ઉંડો "દમ" અને સુખ એ બંને સાથેજ જોડાયલાંછે. સુખને માટે, જો ખરી તંદરોસ્ત હાલત જોઇયે તો જે અજાણ્યા તત્વો લોહીમાં રહેલાં હોયછે કે જે શરીરને સુસ્ત અને મુરદાલ જેવું રાખેછે તે તત્વોને લોહીમાંથી બાહેર કાઢવાં જોઇયે.

"ડીહપ બ્રીધીંગ" એટલે ફેફસાંના દરેક ભાગનું ચપળ થવું, એટલેકે ત્યાં રહેલા દરેક હવાના "સેલ્સો", લોહીમાંથી બધી અસ્વચ્છતા દુર કરી લોહીને ચોખ્ખું કરવામાં મદદ કરેછે તે. એથી ઉલટું "ટુંકા દમો" થી કરી, માત્ર ફેફસાંનો ઉપલોજ ભાગ ચપળ થઇ કાર્ય કરતો

હોયછે. જેઓ એવા ટુંકા દમ લેછે તેઓ અરધાંજ જીવતાં છે. તેઓ પુરેપુરાં જીવતાં નથી, કારણ કે ઉપરના ભાગના હવાના સેલ્સો જેટલા વપરાયછે તેટલાં પ્રમાણમાં તેઓ જીવતા હોયછે. ખરી રીતે જીવવાની મોજ તો જેઓ "ડીપ બ્રીધીંગ" કરેછે યાને ઉંડા દમો લીયેછે તેઓજ જાણેછે.

ફેફસાંની શક્તિ માપવાને અને તેમની શક્તિ ખીલવવાને ઘણીક જાતની રીતો શોધી કઢાઇછે. પણ તેમાં જે કાંઇક સાધારણ ખુબી છે તે એટલીજ કે એવાં ઓજારોથી લોકોને પોતાનાં ફેફસાંની શક્તિ માત્ર પારખવાને સગવડ મળેછે. તે ઉપરાંત કોઇબી "એપેરેટસ" બીજું કાંઇ કરતું નથી.

વળી અસાધારણ ફેફસાંની ખીલેલી શકિતમાં કાંઇપણ ફાયદા નથી. ખરૂં જોતાં અતીઘણી કસરત કરી જેમ બીજા બધાં મસ્લસોને તમો ઠાકવી નાખો તેમ, આ ફેફસાંનેબી તમો કરી શકો. એક વેળા એક કસરત-બાજને મેં જોયો હતો કે જેણે અતેરૂં કરી પોતાનાં ફેફસાંનાં તીસ્યુઓને જોખમાવી નાખ્યાં હતાં. વરસો અગાઉ, જ્યારે દમ લેવાની ક્રિયાનો અભ્યાસ મેં શરૂ કીધો ત્યારે મેં પણ કસરતો એકદમ કરવાની હુલડાઇ કરી, મારાં ફેફસાંને સેહજ ઇજા કરી હતી, પણ તે પછી તુરતજ કસરત કરવાનું માંડી વાળી કેટલોક વખત આરાયશ લીધાથી સંપુર્ણ રીતે સાજો થવાને હું શકિતવંત થયો હતો.

પણ આવો જોખમ આવવાનું ઘણુંજ જવળેજ બનેછે. જે કોઇક અતી ઉલટમંદ થઇ ઘણું અતેરૂં કરે તેનેજ ભય હોયછે. બાકી સાધારણ રીતે કોઇને પણ અડચણ થતી નથી.

આ દમ લેવા માટે, સઉથી સરસ વખત તે છે કે જ્યારે તમો ખુલ્લાં મેદાનમાં હવા ઘોરતા ચાલતા હોય. આવી રીતે ચપળ થઇ ચાલવાથી, કુદરતી રીતે એક ભરેલો ઉંડો દમ ખેંચવાનું મન થાયછે, અને તેથી તે વેળા લાંબા દમ ખેંચવાને ઓછું મુશ્કેલ થાયછે. એ દમ લેવાની ક્રિયાનું તોલ યાને કેટલા લાંબા દમ આપણાથી ખેંચાયછે અને કેટલો વખત બહાર કાઢતાં થાય તે તપાસવાને માટે ઘણીક સાદી રીતો છે, કે જે માટે આગળ હું કહી ગયોછું, પણ તે માટે થોડાંક સાદાં ઓજારો (બાટલી, નળી વગેરે) ની અગત છે, પણ તેનાં ચિત્રો આપ્યા વિનાં વાંચનારને તે બાબત બરાબર સમજ નહી પડે કરી તેની વીગત અત્રે હું આપતો નથી. પણ હવે પછી 'ડીપ બ્રીધીંગ' તેમજ ફેફસાંને મજબુત કર-વાની કસરતોના નકસા છુટા છપાશે તેમાં બની શકશે તો આ ચીત્રો આપીશ.

ચીત્ર ૧૦ મું.



મ્હોડાંથી દમ અંદર કેમ લેવાય તેનો દેખાવ.

હોઠોને ભીડી ઘણીજ બારીક જગ્યા ઉઘાડી રાખી તે માંહેથી ધિમે ધિમે પણ જોશથી હવાને અંદર ખેંચવી, અને

ચીત્ર ૧૧ મુ.



મ્હોડાંથી દમ બાહેર કાઢવાની રીત.

ત્યારકેડે વીતેજ રીતે દમ બાહેર કાઢવાની ક્રિયા કરવી.

પ્રકરણ ૧૬ મું.

દમ લેવાની તેમજ મસ્કયુલર કસરતો સાથે લેવાની.

શરીરનાં ગોટળાં (મસ્લસો) મજબુત કરવાની કસરતો સાથે ઉંડા દમ લેવાનું પણ જરૂરનું છે—તેથી કસરત કરતાં થાક ઓછી લાગેછે—કસરતથી જુનાં રચકણો (તીસ્યુ) નો તેમજ મુરદાર "સેલ્સો" નાશ પામેછે—અને શરીરનું સમારકામ થવા માટે ત્યાં વધુ "ઓક્ષીજન" ની તલબ થાયછે—થોડીક કસરતોની વીગત.

થોડીક મીનીટો દરરોજ 'ડીઇપ બ્રીધીંગ' કરી એટલે બસ બધું થઇ ચુકું એમ નહી ધારવું. સઘળો વખત લાંબો દમ ખેંચવાનું ચાલુ રાખવું જોઇયે, કારણકે જેમ જેમ તમો એવી રીતે દમ લીયા કરશો તેમ તેમ તમો વધુ વખત જીવશો અને ઘણી સરસ સુખભરી તનદરોસ્તી ભોગવશો.

આટલું છતાં અમુક જાતની કસરત કરતી વેળાએ, આ "ડીઇપ બ્રીધીંગ" ઉપર ઘણું ધ્યાન આપવાનું છે. તે વેળાએ આપણી કસરતની, હીલચાલ ઉપર આપણું મન એકાગ્રહ થયલું હોયછે.

સહવારે જેવા બીછાનામાંથી ઉઠયા કે તુરતજ તમારી ખુલ્લી ઉઘાડી બારી આગળ જવું, અથવા સઉથી સરસ રીત તો આ કે (જ્યાં જોગવાઇ બની શકે એમ હોય તો) ઘરની બાહેર જવું અને ત્યાં ઉભા રહી લાંબા ભરેલા દમ ખેંચવાનું શરૂ કરવું.

• સઘળી જાતની કસરતની સાથે, લાંબા દમ ખેંચવાનું ભેળીને કરવું જોઇએ. ઉપર કહ્યું તેમ જ્યારે તમો લાંબા દમ ખેંચવાને શરૂ કરો

ત્યારે શરીરની ઉભેલી હાલત ઘટતી રીતે રાખવી જોઈએ. હડપચી ઉંચે કરવી, છાતી બને તેટલી પોહોળી થાય તેમ ઉભા રહેવું, અને ત્યાર કેડે ઓછામાં ઓછી ત્રણ મીનીટ સુધી, લાંબા દમ ખેંચવા—કાઢવાનું ચાલુ રાખવું. આ બધી રીત હું કહુંછું તેને નજીવી ગણતા ના. એ બધું નકામું છે એવો ખ્યાલ મનમાં લાવશો નહી—કારણકે તે ઘણીજ અગત્યની છે. કસરતો કરવાની શરૂઆત તરીકે, "ડીપ બ્રીધીંગ" પહેલાં અવશ્યની છે અને તે પછી તમો મસ્કયુલર કસરતો કરશો ત્યારેજ તે ઉપર કાઢેલો વખત પ્રમાણ થશે.

તમો, જે આ કામ (બ્રીધીંગ) કરવા લાગાછો તે ઉપરજ તમારૂં બધું ધ્યાન રાખો, કે જેથી દરેક હીલચાલ તમો અસરકારક અને બરાબર રીતે કરી શકો, અને જ્યારે કસરતની હીલચાલ ચાલુ હોય ત્યારે "લાંબા દમ" ખેંચવાનું યાદ રાખજો. જ્યારે કસરત કરતાં બંધ પડો ત્યારેબી લાંબા દમ ખેંચતા રેહવું. એમ કીધાથી તમારી થાક તદન જતી રહેશે. અને આ વાત હંમેશાં યાદ રાખજો કે "મસ્લસો" ને ચપળ કીધાથી તેઓમાં વધુ હવા (ઓક્ષીજન) ની માગણી પેદા થાયછે, ત્યારે હવા અંદર લેવાની ઘણીજ જરૂર છે, અને જેમ હવા અંદર ખેંચવાની ક્રિયા વધેછે, તેમ લોહીને વધુ ઓક્ષીજન મળેછે, જેથી શરીરમાં થયલા કચરા (ઝેરો) ને લોહી જલદીથી બાળી નાખેછે. તેમ કરતાં હૃદયનું કાર્ય ઝડપી થાયછે, અને તે લોહીને વધુ ઝડપથી દોડતું કરી શરીરમાં નવાં રજકણો બાંધવાનાં કાર્ય વધારેછે. વળી શરીરમાંનાં જીવતાં અને તનદરોસ્ત "સેલસો" તે વેળા લોહીમાંથી વધુ ઓક્ષીજન મેળવી પુષ્ટ થતા જાયછે. તેથી આગળ કહ્યું તેમ, ઉઘાડી બારી આગળ યા ઘરની બાહેર ઉભા રહી, જેટલા લાંબા દમો ખેંચાય તેટલા ખેંચી તમારી મસ્કયુલર કસરતો ત્યાંજ શરૂ કરી, પુરી પણ ત્યાંજ કરવી.

જો તે વેળાની હીલચાલ સારી કાની થઈ હશે, તો તમારાં શરીરમાં ઘણાં એવાં "તીસ્યુ" ઓ હશે કે જેઓને મજબુત કરવાની અથવા તો બદલીને બાહેર કાઢી નાખવાની ગરજ હોય તે કાર્ય પુરતાં જોશ સાથે ઓક્ષીજન અંદર જવાથી ઘણી ઝડપથી થતું જશે.

કસરત કરવાથી તમને ઘણોજ પરસેવો પડયો હોય ને આંગ ગરમ થયું હોય અને તુરતજ નાહવાનો તમારો વિચાર હોય; તો, નાહવા

આગમજ પણ થોડાક લાંબા દમો ત્રણથી ચાર મીનીટ ખેંચવા અને તેમ કરતાં સેહેજ આંગને થંડું કરી તે પછી થંડાં પાણીથી નાહવું એ ઘણી સરસ રીત છે.

છેલ્લાં એક ચેતવણીનો બોલ કહીશ તે એ કે:—

તમારી મસ્કયુલર કસરતો કરવામાં એટલા લીન નહી થઇ જશો કે, જેથી ભરેલા, લાંબો દમ તે વેળા ખેંચતાં તમો ભુલી જાઓ, અથવા બીજા બોલોમાં કહું તો કસરતો કરતી વેળાએ, ચાલુ દમ ખેંચવા ઉપર ધ્યાન રાખ્યા કરજો, નહીં તો તમારી કસરતો કીધેલી ઘણી કારગત લાગશે નહીં.

કેટલીક કસરતો, ખાસ આ માટે મેં કાઢીછે કે જે કરતી વેળાએ લાંબા દમ સાથે ભેળાય તો તેથી ઘણો ફાયદો ઉપજશે. તો જોકે દરેક બીજી કસરતો પણ આવી રીતે કરાય અને ફાયદો મેળવી શકાય.

પ્રકરણ ૧૭ મું.

સુર્યનાં તડકાં તથા હવાનાં સ્નાનથી શરીરને મળતી પ્રાણીકશક્તિ.

હવાનું સ્નાન અને તેનો ગુણ—ચામડી એ પણ દમ લેવા-વાળું અવયવ છે—ફેફસાંની પેઠે ચામડી પણ હવા માંગેછે—વળી તે એક કચરો કાઢવાવાળું અવયવ છે—દમવાટે ઝેરોને તે બાહેર કાઢેછે—જીવને ખુશ કરે એવી આ સ્નાનોની અસર—સરદી અને ઠાંસાઓની સામે તેનો ખાતરીપુર્વક અટકાવ.

Sun and Air Bath vitalize Body—"Natures Cure."

પ્રિય વાંચનાર, કોઇબી વખતે તમે, "એરબાથ" અથવા "સનબાથ" લીધોછે. ઘણાં લોકોએ 'ફીઝીકલ કલચર' ની કેળવણી યાને શારીરીક કસરતો વગેરે કરવાની રીતી અખત્યાર કીધી-છે, પણ આ ખરી મોજથી તેઓ તદન અંજાણ રહેલાંછે.

જેઓએ હવાનું સ્નાન લઇ જોયું નથી તેઓને તેની ખરી ખુબી માટે કાંઇક ખ્યાલ પણ હશે નહી. હવાનો બાથ એટલે કાંઇ માત્ર બે પાંચ મીનીટ અકસ્માતથી હવામાં ઉભા રહ્યા કે બેઠા એમ ન સમજવું, પણ આગમજથી ગોઠવણ રચી, ઘણી સરસ હાલતો વચ્ચે, લાંબો વખત સ્નાન કરવું તે ખરો "એરબાથ" છે. શરીરની અંદરનાં ('ટીસ્યુઓ') ભાગોને ઓક્ષીજન હવાની ગરજ છે તે માટે તમો જાણી ગયાછો, પણ બાહેરની ચામડીને પણ તેની જરૂર છે તે માટે કદીપણ તમોએ વિચાર કર્યો છે? જેમ ફેફસાંઓને હવાની જરૂર છે તેમ ચામડીને પણ તેની અગત છે, અને તેથી જ્યાંસુધી ચામડીને પણ પુરતી હવા ખવાડો નહી ત્યાંસુધી પુરેપુરી જીવનશક્તિ તમો મેળવી શકો નહી.

ઘણાક વાંચનારાઓ બેશક અજાયબી દેખાડશે કે ચામડીને "એર-બાથ" તે કેમ અપાતો હશે. એની રીતો ઘણી સાદી ને સેહેલી છે.

હવાનું સ્નાન ("એરબાથ") કેમ લેવાય?

સઉથી પેહેલાં જ્યાં ચોખ્ખી હવાનો સારો જથ્થો મળે તેવી જગ્યા પસંદ કરવી. જો ઘરની અંદરજ તે લેવાની ઇચ્છા હોય, તો બારીબારણાં ભરપુર ઉઘાડાં મુકવાં. અલબતાં, થંડીની મોસમમાં કેટલી બારીઓ ઉઘાડવી તે માટે તમારી અક્કલ વાપરીને કરવું. બારી ઉઘાડી રાખીને હવાની ગરમી (zero) "ટેમપરેચર" પર જાય છતાં તે પણ અડચણ વિના જ્યારે ખમી શકાય એવું હોય, તો તેથી તમારી તનદરોસ્તીને ઓર વધુ ફાયદો થશે.

તમારાં પેહેરેલાં દરેકેદરેક લુગડાં ઉતારી નાખવાં. એકબી નાની ચીજ દીલ ઉપર રાખવી નહી. તેમ જો રાખો તો તે સંપુર્ણ સ્નાન નહી કેહવાશે. થોડાક ભાગ ઉપર "એરબાથ" લીધો તો તેથી થોડાકજ ફાયદો પ્રાપ્ત થશે. પછી તેમ કરવા નજ બને તો ચોરણું યા લંગોટ રાખવું.

હવે તે લેતી વેળા જો હવાની "ટેમપરેચર" ગરમી નરમ પ્રકારની હોય, એટલેકે થંડક કાંઇ ઘણી ન હોય, અને તમો કોઇબી કસરત—હીલચાલ કરવા ન ઇચ્છતા હોય તો, અમસ્થા બેસીને વાંચ્યા કરવું. અથવા ઓરડામાં કાંઇ કામકાજ તમને કરવા ગમે તો તે કરવું. તમે કામ કર્યા જાઓ છતાં તમને હવાનું સ્નાન મળતું જશે. બે મિત્રો સાથે હોય તો ત્યાં બેસીને પાનાની, ચેસની યા તેવી કોઇ રમત રમવામાં ગુંથાવું, અને તેઓ રમતા જશે અને શરીરને હવાનો બાથ મળતો જઇ તેઓ ફાયદો મેળવતા જશે.

હવાનું સ્નાન લેવાનો સરસ વખત કયો?

આ "એરબાથ" લેવાના ઘટતા વખતો ઘણા છે, તે માંહેલો એક સરસ વખત તે છે કે જ્યારે તમો "મસ્કયુલર" કસરતો કરતા હોવ ત્યારે, અને તેઓની વચ્ચે દમ ખાઇ આરામ લેતા હોવ ત્યારે આ "એરબાથ" કસરત અને "ડીહપ બ્રીધીંગ" પણ સાથે સાથેજ લેવાઇ શકાયછે. સુબ્રવારે ઉંઘમાંથી ઉઠયા કે તુરતજ આ "એરબાથ" લેવાય તો શરીરનું એકેએક અવ્યવ જાગૃત થઇ પોતાનાં કાર્ય માટે ચપળ થશે, અને તેથી ઉંઘ પછી જે આળસ શરીરમાં સાધારણ રીતે માણસોને રેહેછે તે, બધી ઉડી જશે અને શરીર ચપળ થશે. આ રીત અખત્યાર કર્યાથી શરીરને કશીબી અગવલ આવ્યા વીનાં, તે મજબુત થઇ શકેછે. અને તેથી માણસ દરેક રૂતુના ફેરફાર સામે, જરાએ ફરીયાદ વીનાં મજબુત અને તનદરોસ્ત રહી શકેછે.

એ હવાનું સ્નાંન, ઘટતી રીતે લેવાને, અરધો કલાક લગાર થોડો ગણાય, સિવાય કે તે વેળા હવા ઘણી સરસ, સુકી અને મજબુત રીતે આવતી હોય, પણ આવો "એરબાથ"નો ફાયદો લાંબા વખત સુધી રેહતો નથી. માટે જો તમો લંબાવો યાને વધુ વખત સુધી "એરબાથ" લેવાનું કરો તો તેથી તમને ઘણો સરસ બદલો મળશે. વળી આ "એરબાથ"ની સંખ્યા આટલીજ રાખવી યાને અમુક દીવસેજ તે લેવો એવું કાંઇ નથી. પણ, જ્યારેબી તમને બની શકે ત્યારે લેવું. દીવસમાં બે ત્રણ વાર લેશો તોબી કાંઇ અડચણ નથી—બલકે તેટલો વધુ ફાયદો મેળવશો.

સહવારે લીધા ઉપરાંત, એક બીજી સરસ રીત એ છે કે જ્યારેબી તમો વાંચતા હોય યા ઘરમાં ફરતા હોય ત્યારે પણ આ "એરબાથ" લેવાની ટેવ પાડવી.

તમો એવા સંજોગમાં યા જગ્યામાં રેહતા હોય કે જ્યાં ઘરની બાહેર દીવસે યા રાત્રે તમારો આ "એરબાથ" લઇ શકો, તો તેના જેવી મોજ ને મળતું સુખ ખરેખર એકે નથી. જેઓ ગર-ગામડાંમાં, યા તેવી એકાંત ટેકડીવાળી જગ્યા ઉપર રેહતાં હોય, ટુકમાં જેઓ વસ્તીથી દુર એકાંતમાં રેહતાં હોય કે જ્યાં તેઓથી વગર કપડાંએ બાહેર ફરી શકાય. તેઓ, જો આ "એરબાથ" લેવાની ટેવ રાખે તો તેમને તનદરોસ્તી અને મોજ મેળવવાનું આ સ્નાંન એક નવુંજ સાધન થઈ પડશે.

હવાના બાથથી શું ફાયદા થાયછે?

હવા જે ફાયદો કરેછે તે બે પ્રકારનો છે. આપણે આ વાત યાદ રાખવી જોઇયે કે શરીરમાંનો કચરો બાહેર (Eliminating) કાઢવાનાં બીજાં અવ્યવો પેઠે ચામડી પણ શરીરનું એક અવ્યવ છે, કે જેનાં છિદ્રોમાંથી હરપળે, વરાળ બાહેર નીકળતી હોયછે. કેટલીવાર આ વરાળ ઘટ થઇ, પરસેવાના આકારમાં બાહેર નીકળેછે. આ વરાળ અથવા ભીનાસમાં કેવળ અસ્વચ્છતા યાને ઝેરોજ ભરેલાં હોયછે, કે જેઓ શરીરમાં જો રેહવા પામે અથવા તેઓને પાછાં શરીરમાં પસરી જવા દઇયે, તો ગંભીર નુકસાન થાયછે. આ વરાળ દરેક વખતે, અતી થંડી મોસમમાં કે ઉનાળાની સખત ગરમી વેળાએ પણ શરીરમાંથી બાહેર નીકળ્યા કરતી હોયછે; ફરક માત્ર એટલોજ કે બે રૂતુમાં તેનો જથ્થો વધતો ઓછો હોયછે. હવે "એરબાથ"નો ખરો ગુણ આમાં છે કે, તે આ વરાળને જલદીથી બાહેર લાવી તેનાં ઝેરોને કાઢી નાખેછે, કે તેમ જો ન થાય તો ચામડી ઉપરનાં બધાં છિદ્રો (pores) પુરાઇને બંધ થાય અને તેથી તરેહવાર જાતનાં દરદો ઉભરી આવે.

જ્યારે "એરબાથ" લઇયે છીયે ત્યારે શરીર ઉપર કાંઇપણ વસ્ત્ર ન હોવાથી, આ વરાળનાં બાહેર આવવાનાં કાર્યમાં કાંઇપણ અટકાવ થતો નથી.

"એરબાથ" લીધાથી શરીરની ચામડીને ખુલ્લી હવામાં રહેવાની ટેવ પડવાથી તે મજબુત થાયછે. જેઓ આ "એરબાથો" લીયેછે તેમને કદીપણ સરદી લાગવાનો ભય હોતો નથી, તેમને સરદી કદીપણ થતીજ નથી, તેથી પવનના સપાટાની જે ખોટી બીક અથવા વેહેમ લોકોને હોયછે તે બીક તેને હોતી નથી; ઉલટું તે તો થંડા પવનના સપાટાની શોધમાંજ રહેછે અને તેને ખુશીથી લઇ, તે મહિથી મળતો અતીઘણો ફાયદો મેળવેછે.

Nervous Disease 'નરવસ દીઝીસ' જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇને હવાથી થતો ફાયદો.

આ જાતનાં "એરબાથથી" ચામડી માત્ર સખ્ત થઇને રહેતી નથી પણ એ સ્નાંનથી દરેક જાતનાં (nervous) "નરવસ ડીઝીસ" માટે અતી કીમતી છે. હવાથી શરીરની આખી "નરવસ સીસ્ટમ" એટલી તો મજબુત અને નવીન થાયછે કે, તેથી થોડાકજ વખતમાં આ બાથ લીધાથી "નરવસ ડીઝીસ" નીકળી જાયછે.

સુરજનાં તડકાનાં કીરણો વીશે.

સુરજનાં કીરણોમાંથી મળતો ફાયદો જે અતી કીમતી છે, તે ઉપર લોકો કાંઇજ ધ્યાન આપતાં નથી. સુરજનાં કીરણો શરીર ઉપર સીધાં પડવાથી શું અસર થાયછે તે વીશે લોકો કાંઇજ જાણતાં નથી. એક ઝાડના રોપાને એક અંધારી જગ્યામાં મુકો, અથવા તો કાંઇક એવું જાડું કપડું ઢાંકી રાખો કે જેથી સુરજ તેને પુગે નહી યાને તડકો લાગે નહી, તો તુરતજ તે રોપો કરમાવા લાગશે અને મરણ પામશે; છતાં આપણે મનુષ્યજાત કપડાંથી એવાં ઓઘાઇ પંથરાઇ જઇયે છીયે કે જેથી સુરજ આપણાં શરીરને પહોંચી શકતો નથી, અને આવી ખેદકારક, અકુદરતી હાલતોમાં આપણે ઉછરી મોટા મરદ તથા ઓરતપણામાં આવ્યે છીયે એ ખરેખર અજાયબીની વાત છે. શેહેરમાં રહેતાં અને ઉછરતાં છોકરા કે છોકરીનો ચેહેરો જોશો તો ફીકો મીણના જેવો લાગશે. ગામડાંમાં વસ્તાં છોકરાંઓમાં જે જીવનશક્તિ, જોર અને ચપળતા આપણે જોઇયે છીયે તેવી હાલત શેહેરમાં વસ્તાં લોકોની હોતી નથી. તેનાં બીજાં પણ કારણો છે, પણ સુરજનાં તડકાંમાં જે શક્તિ રહેલીછે તેની ખોટ ખરી શેહેરીઓમાં હોયછે તેથી ચોક્કસ હદે આ નબળી હાલત ફેલાયેલી

"નરવસ" ફરીઆદો માટે સુરજનાં કીરણો ઘણા અસરકારક રીતે ફાયદો કરેછે ને દરદો સાજાં કરેછે એ હવે આખા દેશના મુખ્ય મેડીકલ લોકો કબુલ કરેછે. અને તેથી અમેરીકાની લગભગ દરેક મોટી આસ્પીટલો અને સેનીટેરીયમોમાં એક એવી અલાહેદી જગા રાખી હોયછે કે જ્યાં દીવસના ચોક્કસ કલાકો સુધી દરદીઓ સુરજનાં તડકામાં બેસી 'સનબાથ' મેળવેછે. (જર્મનીમાં એ માટે ખાસ મોટાં ખાતાંઓ ચાલેછે કે જ્યાં કલાકો નહી, પણ દીવસો સુધી સુરજનાં તડકાંમાં નગન હાલતે દરદીઓ રહી દરદને સાજાં કરેછે.) હવે આ 'સનબાથ' પણ જેમ હવાનો બાથ લેવાયછે તેવીજ રીતે લેવાઇ શકાયછે. ખરૂં જોતાં આ બે કુદરતી સાધનો 'હવાનો બાથ અને સુરજનાં તડકાનો બાથ,' જે જીંદગી આપનારાં છે તેઓ બન્ને એકી વેળા સાથેજ લેવાઇ શકાયછે. પણ સુરજનાં તડકાંનો બાથ શરૂઆતમાં લેતી વેળા, પા કલાક (૧૫ મીનીટથી) વધુ લેવો જોઇયે નહી, કારણકે વધુવાર શરૂઆતમાં લીધાથી, ચામડી બળી જવાનો સંભવ રહેછે, જેથી ચચરાત લાગ્યા કરશે—માટે અવારનવાર સુરજનાં તડકાંમાં ઉભા રહી, તડકો ખમવાની ધિમે ધિમે ટેવ પાડયા કરવી અને તેની સાથે, હવાનો બાથ લેવાની રીત પણ રાખજો, અને જો એમ ચાલુ રાખશો તો તમારી ચામડી આરીકાની પકાવેલી થઇ તનદરોસ્ત દેખાવની થશે, કે જેથી તમો એવા મજબુત થશો કે ગમે એવી થંડીની રૂતુમાં, ગમે તેવી થંડકની જગ્યામાં, વગર અડચણે રહી શકશો.

આ કુદરતી સાધનો, હવા અને તડકો, એના ફાયદા અને ગુણના પુરાવા આપણે સેહેલથી મેળવી શકીએ છીએ. જે ખુશાલી—જે તાજગી—જે શક્તિ એવોથી મળેછે, તે માટે કોણને અનુભવ નથી? માથેરાન, મહાબળેશ્વર અને એવી બીજી ઉંચી ટેકડીઓ ઉપર જ્યારે આપણે જઇ રહીએ છીયે ત્યારે ત્યાં માત્ર બાહેર ફરહર કરવાથી જે ફેરફાર થાયછે, તે આ અમુલ્ય ઉપાયોનાં કુદરતી પરીણામ છે. આ તો સાધારણ તનદરોસ્ત ફરતાંહરતાં માણસની વાત થઇ, પણ જે અતી દુખથી પીડાતાં ભીખારીઓ આપણે રસ્તે વાટે જોઇયે છીયે, કે જેઓનો મુંબઇ જેવાં શેહેરમાં કાંઇ ટોટો નથી તેઓમાં ભયાનક દરદો સાથનાં શરીર લઇ ફરનારાં જેવાં કે હાથ પગ ખરી ગયલાં, મોહોડાંનો સડો—રગતપીતીયાં અને એવાં મહા દયાજોગ પીડાકારી ભોગવનારાં કે જે દરદીઓને જોઇને આપણને દયાગીરી સાથે અતી અજાયબી ઉત્પન્ન થાયછે, તેમાં ખાસ કરી જ્યારે એવાં દરદી ભીખારીઓને વરસો થયાં તેવાં ને તેવાં ફરતાંહરતાં જોઇયે છીયે ત્યારે તો આપણી અજાયબીનો પાર રેહતો નથી. આપણે વિસ્મય થઇ સવાલ પણ કીએ છીયે, કે આ ગરીબ બાપડાઓ હજુર

કેમ જીવતા હશે? પણ પ્રિય વાંચનાર, તેનું કારણ, આ "એરબાથ અને સનબાથ" છે કે જે નિરંતર આ ગરીબ લેાકેા લેતાં હેાયછે અને તેથીજ, તેઓનાં શરીરના ભાગેા ખવાઇ જવા છતાં ગમે તેવી હાલતમાં પણ હજુર જીવતાં ફરતાં દીસેછે. તેમને કેાઇ મનુષ્ય ડાક્ટર દવાદારૂ આપતેા નથી કે નથી તેમના માટે રહેવાનું ઘર, છતાં તેઓ જીવતાં રહેવા પામ્યાછે તે આ ત્રણ મેાટા કુદરતી ડાકટરેા હુવા, તડકેા અને કસરત છે. આ ગરીબ બીચારાંઓ, દુખી શરીર સાથે, પણ ચાલુ હીલચાલેા રાત ને દીવસ કરતાં હેાયછે. આજ કુદરતી ઉપાયેા છે કે જે પેલાં જીવલેણ દરદ ખણી ક્ષયરેાગના દરદીઓને રાહત આપી શકેછે. પાછાં તનદરેાસ્ત કરેછે, બાકી કેાઇબી દવા-દારૂ કે સીરમ તેમને ફાયદેા કરતાં નથી. હવે જ્યારે આવાં ખવાઇ ગયલાં દુખી માણસેાને, જો કુદરતની બક્ષેસેા રાહત આપતી હેાય, તેા સાધારણ તન-દરેાસત ગણાતાં માણસ માટે તેઓ શું નહિ કરી શકે? માટે મારા ભાઇઓ અને બેહનેા, હું તમને અરજ કરૂંછું કે તમારા આગલા વહેમેા અને વિચારેાને દુર કરી, આ કુદરતી ઉપાયેા માટે ખંત અને મેહેનત લઇ નવેસરથી જીંદગીનું રહેવું ખાવું પીવું કરશેા તેા તનદરેાસ્તી તમારીજ છે—સુખ તમારૂંજ છે.

પ્રકરણ ૧૮ મું.

કચરો કાઢનારાં તથા લોહી સ્વચ્છ કરનારાં અવયવો.

ચામડી—મુત્રાશય (Kidneys)—નીચેનું આતરડું અને ફેફસાંઓની અગત્યતા—શરીરમાં ભેગા થયલા કચરા (Wastes) ને બાહેર કાઢવાને કેવો ભાગ તેઓ બજાવેછે—ચોખ્ખાં લોહીનો આધાર, દરેક અંદરનાં અવયવોનું સંપુર્ણ રીતે કાર્ય બજાવવું તે ઉપર છે.

આ એક અજબ જેવી પણ જરૂરની ગોઠવણ કુદરતે કરીછે, કે શરીરના બધા ભાગોમાં પાચણ થયલો ખોરાક લઇ જવો તથા તેઓને "ઓક્ષીજન" હવા પુરી પાડવી એ કાર્યો કરવા ઉપરાંત લોહીનું બીજું કાર્ય એ છે, કે શરીરમાં ભેગા થયલા કચરા અને ઝેરોને બાહેર કાઢવાં; અને આપણાં શરીરની રચણા જોતા લોહી, એજ એક એવું તત્વ છે કે જેનાંથી આ બે જાતનાં કામો થઇ શકેછે.

ગુરદા (કીડની) અને તેનું કામકાજ.

આપણે આગળ જોઈ ગયા કે પાંચણ થયલા ખોરાકથી લોહી કેમ પાછું જીવતું થાયછે એટલેકે તે નવું કેમ થાયછે. આ વાત યાદ રાખવી કે દરેક અવયવની પોતાની ચોક્કસ રીતી લોહીને ફેરવવાની હોયછે; હવે ત્યારે અસ્વચ્છ થયલું લોહી ગુરડા (Kidneys) માં એક નલી જેને રેન્તલ (rental artery) નસ કહેછે તે મારફતે આવેછે. એ નલીમાં નાના નાના વિભાગો હોયછે કે જે મારફતે તે ઠેઠ ગુરડાને જઇ પુગેછે. ગુરડામાં ઘણાં ખાનાંઓ હોયછે તેથી લોહી ત્યાં જવા પેહેલાં આ નાની નેસોમાં દાખલ થાયછે જેથી તે આખા ગુરડામાં ફરી વળેછે.

હવે, લોહીમાં પાણી રહેલું હોયછે તે વતરોગે ઘણાંક નજીસ તત્વો જે માંહેલો સઉથી અગતનો ભાગ તે પીસાબનો કચરો (uria) હોયછે. આ ઝીણી નલી (Capillaries) ઓમાંથી જ્યારે લોહી પસાર

થાયછે ત્યારે ત્યાં તે ગળાયછે, તેમાં રહેલું ફાજલ પાણી અને નક્કર પદાર્થોને ગુરદાના ભાગો ચુસી લેછે, અને તેઓને પીસાબના અવ્યવોને સોંપેછે, અને આ રીતે ચોખ્ખું થયલું લોહી શરીરનાં નેસોમાં દાખલ થાયછે, કે જેઓ તેને રેન્તલ નેસોમાં ખાલી કરી નાખેછે, અને આ રીતે લોહીમાંથી ઝેહેરી વસ્તુઓ નીકળી જઇ લોહી સ્વચ્છ થઇ પાછું પોતાનું "સરકયુલેશન" એટલે ગોળ ફરવાનું કાર્ય શરૂ કરેછે.

યુરેતર (Ureter) તે ભાગ છે કે જે પીસાબને તેમજ ફાજલ પાણી અને તેમાં રહેલા કચરાને, ફુગા (Bladder) માં લઇ જાયછે કે જ્યાં તેઓ પીસાબ વાટે બાહેર કઢાય ત્યાંવેર રહેછે.

આટલું છતાં ત્યાં રહેલી બધીજ ભીણી ચીજો ગુરદાથી બાહેર કઢાતી નથી. ચામડીને પણ તે કાર્ય કરવામાં ભાગ મળેછે, તેથી જો ચામડી જોઇયે તેટલો કચરો બાહેર કાઢી શકતી નથી તો કચરાનો વધુ જથ્થો ગુરદામાં એકઠો થાયછે, અને એ પ્રમાણે ચાલુ બોજો પડવાથી, ગુરદા નબળા પડી તેમાં દરદ પેદા થાયછે.

ચામડીનું કામકાજ.

ચામડીનાં ત્રણ જુદાં કાર્યો છે. શરીરના ઉપલા ભાગનાં કોમળ રચકણોનો બચાવ કરેછે; લાગવાની લાગણી (touch) નું તે અવયવ છે, અને ત્રીજું, પરસેવો વગેરે ભીનો કચરો તે બાહેર કાઢેછે, અને આ છેલ્લાં કાર્ય માટે આપણને અતરે કામ છે.

ખરૂં જોતાં બે ચામડીઓ છે: અંદરની અથવા ખરી ચામડી, અને બીજી બાહેરની ચામડી. નીચેની ચામડી લાગણીને વધુ તેજ રીતે જવાબ આપેછે, અને તેમાં લોહીનાં વાસણો તથા જ્ઞાનતંતુ (nerves) ઓ પુષ્કળ રહેલાં હોયછે, તે હરપળે ચાલાક રહેછે, તેથી તેનાં રચકણોને લોહીથી સમારવાની હરપળે ગરજ હોયછે. તે ચામડીમાં બે કોઠળીઓ (glands) હોયછે. એકમાં પરસેવો રહેછે ને બીજી જેને "સીબેશીયસ ગ્લાન્ડ" કહેછે કે જેમાં રૂવાં (ચામડીનાં બાળો) નું મુળ રહેલું હોયછે—આ ખરી ચામડીનાં લોહીનાં વાસણોની સાથે, પરસેવાની કોઠળીઓ જોડાયલી હોયછે—આ કોઠળીઓમાં, એકઠી થયલી ભીનાસ અને તે સાથે ભેગી રહેલી અસ્વચ્છ ચીજો ગળાયછે, અને તે પછી તેઓ બાહેરની ચામડીને સોંપી આપેછે, એટલેકે પરસેવાના રૂપમાં તે કચરાઓ બાહેર નીકળેછે.

કેટલીક વખતે તે પરસેવો એવો સુક્ષ્મ આકારમાં નીકળેછે કે તે આપણી આંખોથી જોઇ શકાતો નથી. પણ જ્યારે કસરત યા મેહેનતની સખત હીલચાલ થાયછે અથવા તો બાહેરની યા અંદરની ગરમી વધેછે

ત્યારે આ પરસેવાની કોઠળીઓ ઘણી ચપળ થાયછે, અને પરસેવાનાં ટીપાંઓ બાહેર નીકળેછે. બેઉ દાખલામાં પરસેવો યા તો હવાએ સુકાઇ નીકળી જાયછે યા પાણીનાં આકારમાં નીચે પડેછે, અને એ પ્રમાણે બાહેર કાઢવાનું જે કાર્ય ગુરદાથી નહી થઇ શક્યું તે આ ચામડી બજા લાવેછે.

ત્યારે આથી ખુલ્લું દેખાયછે, કે કસરત અને "દાઇપ બ્રીધીંગ" (લાંબા ઉંડા દમ ખેંચવાની હીલચાલ) એ બે રીતો લોહીની ઝડપ વધારી, અને વધુ (ઓક્ષીજન) હવાને શરીરમાં મોકલી કચરાનાં તત્વોને દુર કરવામાં મદદ કરેછે. હવે આ ઉપરથી, પીશાબ અને પરસેવો મારફતે શરીરની બધી અસ્વચ્છતાઓ કાઢી નાખવાની કેટલીબધી જરૂર છે, એ સઉ કોઈ સમજી શકશે.

આગળ આપણે જોઇ ગયા કે, ફેફસાંઓ શરીરનો કેટલોક કચરો દમ બાહેર કાઢતી વેળા, બાહેર કાઢી નાખેછે.

પણ ખોરાક પાચણ થયા પછી જે કચરો (Waste matter) બાકી રહેછે તેનું શું? તેમજ જે ખોરાક માત્ર ગળી જવાયછે, પણ પાચણ ન થયો તેનું શું? ખોરાક પોતાનો રસ્તો હોજરીમાં તથા નાની ઇનતેસ્તાઇનમાં કેમ લીયેછે તે આપણે જોઇ ગયા છીયે. નાની ઇનતેસ્તાઇનમાંથી ખોરાક બાહેર પડે તે આગમજ તેમાં રહેલું પોષણ તે લગભગ સંપુર્ણ રીતે કાઢી લીયેછે. નાનીમાંથી તે મોટી ઇનતેસ્તાઇનમાં જાયછે કે જેને કોલોન (Colon) અથવા નીચેનું આતરડું (bowel) કહેછે. તેનું બ્યાન કરવાની સવળતાને ખાતર, આ કોલનને ત્રણ ભાગમાં વેહેંચીશું. ઉપર જતો (ascending) ભાગ, બાજુએ ફરતો (tranverse) ભાગ અને નીચે ઉતરતી (descending) કોલન. આ કોલનનો આકાર એક ઘોડાની નાળનાં જેવો છે. એ આખા કોલનમાં ખોરાક સેહેલથી પસાર થાયછે, નહી તો ઇનતેસ્તાઇન તેને જબરદસ્તીથી ત્યાં મોકલી આપેછે. આ કોલનમાં, પાચણક્રિયા જરારતી યા બીલકુલ પણ થાયછે કે નહી તે એક સવાલ છે, કે જે હજુર શરીર (Physiology) વિદ્યાએ નકી કર્યું નથી. પણ ખોરાકનાં બાકી રહેલાં તત્વો ત્યાંથી નીચે ઉતરી ઝાડાને રસ્તે બાહેર નીકળેછે.

કસરતથી જેમ "કીદની" અને ચામડીને મદદ મળેછે તેમ કસરત આ કોલનને પણ ત્યાં રહેલો કચરો બાહેર કાઢવાને મદદ કરેછે. પણ જે કસરતો પેટના ભાગને મજબુત રીતે અસર કરેછે, તેઓથીજ આ કોલનનાં ગોટળાંઓ જેઓ પોતાની મેળે (involuntary) કાર્ય કરતાં હોયછે તેઓ મજબુત રીતે બંધાયછે અને એ પ્રમાણે શરીરના આ બાહેર નીકળવાના રસ્તા (કોલન) માંથી કચરાને બાહેર જવાને મદદ મળેછે. (જુઓ કોલનનું ચીત્ર.)

આ વાત હંમેશાં યાદ રાખજો, કે શરીરમાંથી કચરો બાહેર કાઢવો, અને લોહી સ્વચ્છ કરવું એ બે એકજ છે. આ કારણને લીધે કલેજું (liver) કે જેનાં અગત્યનાં કાર્ય ઉપરાંત, તેમાં ગતી (circulation) લાવવાની પોતાની એક ખાસ રીત છે તે પણ કચરો કાઢવાવાળું અગતનું અવ્યવ ગણાયછે.

આ વાત ખરી છે કે જ્યાંસુધી એક માણસનાં શરીરનાં અવ્યવો પોતાની ઉંચી સ્થિતિમાં રહી સરખી રીતે કાર્યો કરતાં નથી ત્યાંસુધી ખરી જીવનશક્તિ મેળવવાની વાત કરવી એ મુર્ખાઇજ છે. શરીરની માહે કાર્ય કરતાં અવ્યવો, માણસની જીંદગી માટે કેવળ અવશ્યનાં છે અને તેમની કીમતની આંકણી થઇ શકેજ નહી. બાહેરનાં ગોટળાં ખીલેલાં અને મજબુત હોય તે ઉપયોગી છે, અને તે મેળવવાની મેહેનત કાંઇ ઓછી અગત્યની નથી; તેથી શરીરનો ધાટ ખુબસુરત થાયછે અને ગમે એવી હીલચાલ કરી શકાય તેવું શરીર થઇ, બાંધો સરસ થાયછે, જેથી તહરેવાર જાતનાં અંગ-બળનાં પરાક્રમ થઇ શકેછે. પણ આ સઘળું છતાં અંદરની પ્રાણીકશક્તિઓ સાથે સરખાવતાં આ બાહેરનાં ગોટળાંઓની મજબુતી ઓછી કીંમતની છે, તો જોકે તેમ કીધાથી અંદરના ભાગોને પણ મજબુત થવાને મદદ મળેછે. તેથી ખરી શરીરની ખિલવણી માટે સૌથી પેહલાં પ્રાણીક અવ્યવો છે કે જેઓ શરીરનાં સાંચાકામ ચલાવવાને મદદ કરેછે, કે જેથી કરીને જીંદગી ટકી રહી તનદરોસ્તી અને શક્તિ આવેછે, તે અંદરનાં અવ્યવોની શક્તિ વધારવા ઉપર પેહલું ધ્યાન પુગાડવું જોઇએ.

તમારા હાથો અને પગો કે જેઓમાંજ, બાહેરનાં ગોટળાંઓનું ખીલવું થાયછે, તે કાપી નાખ્યાં હોય છતાં તમો જીવી શકશો, પણ એકાદ અંદરનાં પ્રાણીક અવ્યવને કાઢી નાખો તો તુરતજ મરણ નીપજશે. (આજનાં શાસ્ત્રવૈદોને હાથ એવાં મરણ નીપજવાનાં આપણે સંખ્યાબંધ દાખલા જોઇએ છીએ.)

ત્યારે આપરથી તમો, આ અંદરના અવ્યવોની કીંમત અને શક્તિ જોઇ શકશો. હૈયાતી માટે તેઓ જરૂરનાં છે, અને તમારી જીંદગીની દરેક પળે તમુને તેઓની જરૂર છે. આ અગત્યનાં પ્રાણીક (Vital) કાર્યો તેઓ બજાવેછે તેથીજ તનદરોસ્તીની જાળવણી સંતોષકારક રીતે થાયછે. નબળાં પ્રાણીક અવ્યવો એટલે નબળી તનદરોસ્તી. અલબતાં નિયમ તરીકે, જેમ બાહેરનાં ગોટળાંઓની મજબુતી થતી જાયછે તેમ અંદરનાં અવ્યવો પણ કેટલી હદે મજબૂત બનતાં જાયછે. પણ આ કાંઇ દરેક દાખલામાં બનતું નથી. જો તમો શરીરનાં ચોકસ ભાગને ખીળવી, બીજા ભાગોને નબળા અને અચપલુ રહેવા દો તો પ્રાણીક અવ્યવો મજબુત થશે નહી.

બાહેરનાં ગોટળાને નબળાં રાખેલાં હોય તેવા કેટલાક દાખલામાં કાંઇક મંદવાડ યા દરદ થાય, પણ તે અનુભવ, જ્યાં પ્રાણીક અવયવો નબળાં પડી જાયછે અને ત્યારે જે ભયંકર દરદો થવા પામેછે તે અનુભવો કરતાં ઘણોજ ઓછો અગતનો છે.

ત્યારે આ વાત આપણને હંમેશા યાદ રાખવી જોઇએ કે, શરીરની દરેક રીત જેથી આપણી કાયદાસરની હાલત રહે, જેથી આપણો જીવ ખુશખુશાલ રહે, મન ખુલ્લું અને સાફ રહે, તે બધાંનો આધાર અંદરના અવયવોનું સંતોષકારક અને વગર અડચણે કાર્ય થાય તે ઉપરજ રહેછે, પણ એ જ્યાંસુધી દરેકેદરેક અવયવ કાયદાસરનું જોર મેળવતું નથી ત્યાંસુધી થઇ શકતું નથી.

દાખલા તરીકે—આપણે હોજરીને લઇએ કે જ્યાં લોહી બનાવવાના કાર્યની પેહેલી શરૂઆત થાયછે. દુનિયામાં કાંઇક હજારો બલકે લાખો માણસો એવાં હશે કે જેઓ બીચારાં દરરોજ આ હોજરીની નબળાઇથી ચાલુ પીડાતાં હશે—મોટા નામાંકીત **ડાકટરોએ વારંવાર કહ્યુંછે કે લગભગ સઘળાં દરદો હોજરીમાંથીજ શરૂ થાયછે.**

હવે, આપણે લોહી બનવાની જે રીતી છે તે તપાસીશું તો આપણને જણાશે કે ત્યાં, ખોરાકને ચુસી લેનારી (absorbent glands) કોઠળીઓ રહેલીછે તેઓ અગત્યનો ભાગ બજાવેછે. આ કોઠળીઓ પુરતા જથ્થામાં હોજરીની આસપાસ મુકાયલીછે, ખરૂં જોતાં આખી "એલીમેનતરી કેનાલ" માં પણ એ કોઠળીઓ રહેલીછે—પણ અતરે હું મારા વાંચકવર્ગને, લોહી બનાવવાનું જે કાર્ય થાયછે તેની લંબાણ વીગતમાં ઉતરી કંટાળો આપીશ નહી—તે એક ખાસ અભ્યાસ છે તેથી જેમની ઇચ્છા તે જાણવાની હોય તેઓને ફીસીઓલોજીનું કોઇક તેવું જાણીતું પુસ્તક વાંચવા કહીશ—લોહી બનાવવા સંબંધી થોડીક વીગત હું કહુંછું તે માત્ર વાંચનારનાં મન ઉપર અસર કરવા, કે શરીરની અંદરના પ્રાણીક અવયવોનું કાર્ય કેટલી અગત્યતા ધરાવેછે.

હવે જ્યારે પ્રવાહી કે જે થોડાક વખત પછી લોહીમાં જાયછે તેને પેલી કોઠળીઓ ચુસી લેછે. તે પછી બીજું જે અવયવ તેને લીયેછે તે હૃદય (heart) છે કે જે અવયવ જન્મથી તે મરણ સુધી નિરંતર ચાલતું હોયછે. ત્યારે આ અવયવ (હૃદય) માં શક્તિની કેટલી જરૂર છે અને તેથી તે નબળું પડયું હોય તો કેવાં માઠાં પરિણામ નીપજે તે આથી ખુલ્લું જણાયછે. લોહીને ગતી આપવાનાં કાર્યમાં, હૃદય એ મુખ્ય ભાગ બજાવેછે.

આ લોહી બનાવવાની તથા તેને ચાલતું દોડતું રાખવાની જે ટુંક હકીકત કહીછે, તેથી વાંચનારને સમજ પડશે કે અંદરનાં અવયવોની શક્તિ વધારવી એ કેટલુંબધું જરૂરનું છે. હોજરી તથા દરેક અંદરના પ્રાણીક અવયવો મજબુત હોવાં જોઇએ, તેમની કાયદાસરની શક્તિ હોવી જોઇએ, નહી તો સખત દરદ થઇ લાગેછે.

દરેક અવયવો મજબુત રહે એ માટે સરસ તેજદાર અને જોરાથી નીરાળાં લોહીની અગત છે.

જેમ હોજરી માટે ખોરાક, તેમ શરીર માટે લોહી જોઇએછે. શરીરમાં નબળાં થયલાં તત્વોને સમારવાં કાજે જોઇતાં તત્વો તે પુરાં પાડેછે. જુનાં રદ થયલાં તત્વોને બદલે નવાં પુરાં પાડેછે. વળી જુના રદ થયલાં તત્વોને, શરીરમાંથી બાહેર કાઢી નાખવાને રસ્તો કરી આપેછે. દરેક નાનામાં નાનો સેલ (cell) એ લોહીથીજ બન્યો હોયછે. ત્યારે હવે તમારાં લોહીને પવિત્ર અને સ્વચ્છ રાખવાની જરૂર માટે એથી વધુ ભાર મુકીને હું શું કહું ?

પ્રકરણ ૧૯ મું.

પેહેરવેશ—(લુગડાં) વિષે.

પેહેરવેશના ઉભા થયલા ઉંધા ખ્યાલો—પોશાક સગવડ માટે—સઘળા વખતે, ઓછામાં ઓછાં લુગડાં પેહેરવાં એ ઇચ્છવાજોગ છે—થંડી હવા ફાયદાકારક છે—હવા ચામડીને લાગવીજ જોઇએ—મારો પોતાનો અનુભવ.

માણસના પેહેરવેશ વિષે જેટલા ખોટા વિચારો ચાલુ છે તેટલા ખોટા વિચારો જવલેજ કોઇ બીજી બાબતો માટે હોયછે. છેલ્લાં પચાશ વરસની આપણી રીતભાત, ચામડીની લગોલગ (underwear) ગરમ ઉનનાં કપડાં પેહેરવા ઉપરજ આવીછે. ગરમીની મોસમ પડતાં ઘણુંક અક્કલવંત માણસો ઉનનું પેહેરણ કાઢી નાખેછે, છતાં લોકોનો મોટો ભાગ જેઓ પોતાને વધુ અક્કલવંત સમજેછે તેઓ, ભારી જાડાં કપડાં કાઢી તેને બદલે પાતલાં પણ ઉનનાંજ ગરમ કપડાં પેહેરેછે, અને એમ કરવાની પોતાની મોટાઇ દેખાડેછે. પણ જેવી શિયાળાની લાગણી હવામાં થવા માંડી કે તુરતજ દરેક મરદ અને ઓરત પાછાં પેલાં જાડાં ઉનનાં કપડાં પેહેરવાનું ચાલુ કરેછે.

પણ હવે આપણે જરાક સમજતા થયા છીએ કે શરીરની લગોલગ ઉનનું કપડું કદી પેહેરવું નહી, અને એ વાત સારાં ભાગ્યે ઘણાકો માન્ય રાખેછે. છતાં હજુર મોટેભાગે ઘણાં ગરમ કપડાં પેહેરવાની ચાલ રહીછે. ખરું જોતાં, ઘણાંજ થોડાં કપડાં દર વખતે ચાલી શકેછે. શિયાળામાં માત્ર શરીરને હુંફ રહે તેટલાંજ કપડાં પેહેરવાં જોઇએ. આથી કરી એમ નહી સમજવાનું કે આપણે કેવળ ગરમજ રેહવું જોઇએ, પણ તેમ નથી. તનદરોસ્તીનો આ નીચલો સોનેરી નિયમ તમારે ગોખી રાખવો જોઇએ.

થંડી એ ફાયદાકારક છે, સિવાય કે હદથી જીયાદા તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે. શરીરને ઓઢીપોઢીને બાફી ન નાખવું, પણ તેને થંડકવાળું રાખવું. છેક ચામડીને હવા લાગે તેમ કરવું.

શિયાળામાં જેટલી હુંફ શરીરને ઘટે તેટલી ગરમી આપી શકે એટલાંજ કપડાં પેહેરવાં, અને ઉનાળામાં, માત્ર લોકરસમને ખાતર શરીર ઢાંકવા જેટલાંજ કપડાં ઘાલવાં, તેથી વધુ નહીં.

ઉનાળા અને શિયાળા બન્ને વખતે, શરીરની લગોલગ "સણનું" (linen) બનાવેલું કપડું પેહેરવું—જો એ તમને ન પાળવે તો તેથી ઉતરતું રૂની બનાવટનું કપડું પેહેરવું—પણ ઉનનું કદી પણ પેહેરતા ના, અને ઉનનાં જાડાં કપડાં નહી રાખ્યાથી તમને ઇજા થશે એમ કોઇક અક્કલના સમુદ્રો તમને ચોંકાવે તેની જરાએ પરવાહ કરશો નહી—ગરમ કપડાં ઓઢીપોઢીનેજ લોકોનો મોટો ભાગ સુસ્ત અને થાકી ગયલાં શરીર લઇને ફરતાં હોયછે.

તમારો પોશાક એવો બનાવવો જોઇએ કે જે માંહેથી હવા દાખલ થઇ શરીરના બધા ભાગોની ચામડીને લાગે. હવાથી બીહતાં ના—શિયાળાની થંડી હવાથી પણ ડરવું નહી—તે હવા જીંદગીને બચાવનાર અને શરીરને સ્વચ્છ કરનાર છે.

તમારા પગમાં રૂ (cotton) નાં મોજાં પેહેરવાં અને ઉન યા રેશમનાં કદીપણ નહી—તમારાં માથાં ઉપર પાઘડી યા ટોપીમાં હવા આવજાવ કરવાનાં છીદ્રો રેહેવાં જોઇએ, કારણકે જો તમારાં માથાંના બાળની તનદરોસ્તી ઇચ્છતા હોવ તો ત્યાં માથાંની ખોપરીને હવા લાગવીજ જોઇએ. ગરમીમાં, જો તમારેથી બની શકે તો ઉંઘાડા પગેજ ફરવું—પણ જો જોડા પેહેરવાજ જોઇએ એવું હોય તો, "સેન્ડલ" યાને ચંપલ પેહેરવાની આદત રાખવી.

માત્ર "ઓવરકોટ" કયારે પેહેરવા તેની સંભાળ રાખવી જોઇએ. ઉપરનો સાધારણ ડગળો, એજ બસ છે—ગરમીના કેટલાક દીવસોમાં તો ઓવરકોટની તો શું પણ ઉપરના સાધારણ ડગળાની પણ જરૂર હોતી નથી, અને જયારે તેની ગરજ નથી ત્યારે તે નહી પેહેરવામાંજ ફાયદો છે.

ગળાં આગળથી કપડું અને ખુલ્લું ઢીલું રાખવું. જે મરદો ઉંચા, તાણીતુ કોલરો પેહેરે, અને જે ઓરતો ગળાંની આસપાસ પાટા બાંધે તેઓ, ગળાના ભાગને ખુલ્લા રાખવાથી હવા લાગી જે તનદરોસ્તીની અસર મેળવાયછે તેથી બેનસીબ રહેછે. આ ગળાંને ઢાંકી નાખવાની મોકાણે કરી

મોટા ભાગે એવાં સોહરાઇ ગયલાં ગળાંવાળાં માણુસો નજરે પડેછે,' એથી ઉલટું જેઓ હવાને ત્યાંથી દુર રાખતા નથી તેઓની ગરદન સારી ગોળાકાર અને ઘાટમદાર હોયછે.

મી૰ મેકફેદન કહેછે કે, અનુભવને ખાતર, ઉનાળાનાજ પાતલાં કપડાં પેહેરીને આખો શિયાળો હું ફર્યો છું અને તેથી હું તદન સગવડ રેહતો હતો. અજાણતાં ઘણાકો બોલી ઉઠશે કે એ તો કસરતબાજ છે તેથી પોતાની તનદરોસ્તી સાથે ગમે તેમ ચેડાં કાઢે! પણ એવા ખોટા ટીકાખોરોને મારો હંમેશનો જવાબ એ છે કેઃ—

"તનદરોસ્તીના સેહેલાઇથી સમજી શકાય એવા જે કાયદાઓ છે તે કાયદાઓ પ્રમાણેજ ચાલીને, હું કે જે આગલ એક માંડોતાત છોકરો હતો તે આવો કસરતબાજ થવા પામ્યોછું, અને હું મજબુત અને તનદરોસ્ત છું તેથીજ હું જાણીજોઇને, તનદરોસ્તીનો કાયદો ભાંગતો નથી."

પ્રકરણ ૨૦ મું.

આરામથી ઉંઘ લેવી, એ જીવનશકિત બાંધવાનો મજબુત ઉપાય છે.

ઉંઘની વેળાએ શરીરનું સંપુર્ણ પોષણ થવાની ક્રિયા ચાલેછે—પોષણની, જરપત થવાની સૈાથી મોટી ક્રિયા મધ્યરાત આગમજ થાયછે—પુર શાંતિ સાથની ઉંઘ મેળવવા શરીરને કેવી રીતે રાખવું તેની સુચણા—ઉંઘ જતી રેહવાના (Insomnia) દર્દનું કારણ—તેને કેમ સારવાર કરી સાજું કરાય.

Sleep, balmy sleep,
That knits up the raveled sleeve of care—Shakespeare.

દિવસનાં વધુ કામકાજથી જે થાક શરીરને લાગેછે તેનાથી પાછી રાહત મેળવવાનો એક ચોક્કસ ઇલાજ તે આરામથી ઉંઘ કાઢવી તે છે. સારી જેવી ઉંઘથી શરીરને અજબ જેવી રાહત અને તાકાટ આવેછે. ઉંઘની વેળા જ્યારે શરીરનું આખું સાંચાકામ શાંત પડેલું હોયછે, ત્યારે શરીરની નવીન શક્તિઓ થવાનું કાર્ય ચાલેછે. અતરે મારે કેહવું જોઇયે કે એ કાર્ય પેહેલી રાતનાં થાયછે યાને મધ્યરાત સુધી વધુ સરસ રીતે થાયછે; તે પછી લોહીનું ફરવું એટલું બધું હોતું નથી, કારણકે મધ્યરાત પછી સાધારણ પ્રાણીકશક્તિ ઓછી થાયછે કે જે, સહવારનાં ચાર કે પાંચ વાગ સુધી રેહેછે. વળી મધ્યરાતની આગમજ ઘણા મોટા જથ્થામાં "ઓક્ષીજન" હવા ખપાયછે.

ત્યારે મારા વાંચનારાઓ, જેઓ જીવનશક્તિનો મોટો જથ્થો તેમજ સંપુર્ણ રીતે પોષણ થયલું શરીર મેળવવા ઇચ્છતાં હોય તેમને હું ભલામણ કરીશ કે તેઓએ વેહેલાથી ખીછાને સુવા જવાની આડત રાખવી કે જેથી પેહેલી રાતની ખરી આસાયશનો ફાયદો મેળવી શકાય, તેમજ ઓછામાં ઓછી આઠ (૮) કલાકની સારી ઉંઘ કાઢવી.

મેં આગળ કહ્યુંછે કે એક માણસ ખોરાક વિના જીવી શકે, પણ આસાયશ કે ઉંઘ વિના તે જીવી શકતો નથી એ વાત માટે સાધારણ માણસને શક જેવું લાગશે. એક રીતે જોતાં, ઉંઘ એ ખરેખર ખોરાકજ છે. તે પોષણ કરેછે, અથવા બીજા બોલોમાં કહીએ તો ઉંઘ, શરીરને તક આપી તેને પોતાનું પોષણ કરી લેવા દેછે. તે મનને અને શરીરને એવી સંપુર્ણ આસાયશ આપેછે કે જે જીંદગીને નવીન કરવાનો, શક્તિ અને જોર વધારવાનો ખરેખર ઉપાય છે.

ગમે એવી ભુખની તિક્ષણ લાગણી સાથે તમો બીછાને પડો, છતાં ઉંઘમાં તે લાગણીઓ લગભગ હમેશાં દુર થઇ જશે. કોઇક ભેદી રીતે કે જે કોઇપણ "ફીસીયોલોજીસ્ટ" યાને શરીરવિદ્યા જાણનારને હજુર સુધી ખબર નથી, તેવી અણદીઠ રીતે શરીર પોતા માટે પોતાની અંદરજ ખોરાક મેળવી શકેછે. આસાયશનાં કલાકો દરમ્યાન તમો જોશો કે શરીરની અંદરની ક્રિયાકામે તમારી શક્તિઓ પાછી મેળવીછે, અને તમારાં સામાન્ય જોરને વધાર્યું છે, પણ આ તાજું થવાની ઘટતી હાલત માટે પુરેપુરા વિસામાની જરૂર છે. આ વાત જાણીતી છે કે ઘણા માણસો આવો પુરો વિસામો મેળવતાં નથી. તેઓનાં જ્ઞાનતંતુઓ હમેશાં "અણી" ઉપર રહેલાં હોયછે. એટલે તેમનામાં કાંઇક જડપણું, કાંઇક ખેંચાણપણું થતું આવેછે, કે જેથી ઉંઘમાંપણ તેઓ ભાંન વગર, બીછા-નાને તેમજ પેહેરેલાં વસ્ત્રોને પકડતાં હોય એમ કરતાં હોયછે. તેઓ એકાએક ઉંઘમાંથી જાગૃત થાયછે જેથી તેમનાં શરીરનાં દરેક મસ્લસો, જ્ઞાનતંતુઓ જડ થયલાં લાગેછે. ત્યારે સંપુર્ણ આસાયશ માટે, ભર-ઉંઘમાં પડવા કાજે, તમારૂં દરેક "મસ્લસ" તેમજ દરેક જ્ઞાનતંતુ ઢીલું (relax) રેહવું જોઇએ, તેમજ આપણી મરજીથી કાર્ય કરતાં (voluntary) અવયવો, એ બધાં છુટાં ઢીલાં કેમ થાય એ તમારે શીખવું જોઇએ. તમારાં શરીરને જેમ બને તેમ છુટું ઢીલું થવા દેવું જોઇએ. અલબતાં એમ થતાં વખત લાગશે. પેહલી થોડીક કોશિશોથી તમો તેમ કરી ન શકો, પણ તે માટે ચાલુ ખંતથી કોશિશ કરવી જોઇએ, અને નાઉમેદ થવું નહી, કારણકે જો તમારી કોશિશો ચાલુ રેહશે તો છેવટે તમો ફતેહ પામશોજ.

પણ આ યાદ રાખવું કે, જ્યાંસુધી તમારી "નર્વસ સીસ્તમ" ચાલુ ઉડયા કરતી હોય તો આસાયશ લેવી અશક્ય છે, કારણ સઘળું કરવા છતાં, "મસ્લસ" કરતાં નર્વસને આસાયશની વધારે જરૂર છે. બીછાને પડયા કે તમારે ઘણુંજ શાંત રેહેવું અને ચુપકીદી સાથ શરીરનાં દરેક ભાગોને છુટાં ઢીલાં કરી રેહવું જોઇએ. જો આ હાલત લાવવાને મુશ્કેલી લાગે, તો નીચલી સલાહ આપુંછું તે ધ્યાનમાં રાખજો.

એક હાથને ઉંચકી તેને પોતાની મેળે નીચે પડી જવા દેઓ, એટલેકે ઉપર રાખવાને તમારી ઇચ્છાશક્તિ કાંઇપી વાપડવી નહી—પણ જાણે લાકડાંનો કટકો હોય તેમ છુટો કરી હાથને પડી જવા દેવો—એવી રીતે બેઉ હાથોને ઉંચકી પાછા બાજુએ પડી જવા દેવા—તેવીજ રીતે પગોને ઉંચકી તેમને પણ નીચે પડતા દેવા. આ કરી રહ્યા પછી આખાં શરીરને જાણે છુટું કરતાં હોય તેમ નચિંતે પડવું.

હવે જેમ કસરત કરવાની ઘટતી રીતો છે, તેમ સુવાની પણ ઘટતી હાલત જોઇએ. કુદરત, અજાણતાં, આપણી પ્રેરણાઓથી આપણને સાધારણ રીતો શીખવેછે, પણ આજના સુધરેલા જમાનાએ આપણી કુદરતની પ્રેરણાઓને બગાડી નાખીછે, તેથી તે સુધારવાને, અને પેલા જનાવરોની માફક કોશેશ વિના સુવાને આપણે મહાવરો પાડવો જોઇએ.

એક બીછાનું તો માત્ર સુવાનો ઉપાય છે જ્યારે ઉંઘ એ બીજીજ ચીજ છે, અને તેથી બીછાનું કેવું જોઇએ તેના કરતાં ઉંઘવાની રીત કેવી છે તે માટે વિચાર કરવો છે. મોટો સવાલ એ છે કે, સરસ આસાયશ કેમ મળે, ને તાજગી બક્ષે એવી ઉંઘ કેમ આવે? આસાયશ લેતી વખ્તે શરીરને કેવી હાલતમાં રાખેલુંછે તે ઉપર ઉંઘની સારી કે માઠી અસર રહેછે. ઘણાંજ થોડાં લોકો સુતી વેળા ઘટતી હાલત રાખેછે, અને જેઓ ઉંઘતી વેળા પોતાને ગમે તેવી હાલત રાખી સારી ઉંઘ કાઢે એવા માણસો ઘણાજ જુજ હોયછે.

ઉંઘ સારીકાની આવતી હોય તો, બીછાણાની પણ ગરજ નથી. પેલી કેહેવત છે કે, "ઉંઘ ન માગે સાદરો, ભુખ ન માગે સ્વાદ," તેમ જ્યાં શરીર તનદરોસ્ત હોય ત્યાં બીછાનું આવું જોઇએ ને તકીયો આવો જોઇએ એવું કાંઇ હોતું નથી, પણ તે માણસ જ્યાંત્યાં સારી ઉંઘ કાઢી શકેછે, જ્યારે બીજાઓ, બીછાનું ગમે એવું સરસ, નરમ અને પ્યરચાલુ હોય છતાં આમથી તેમ આલોતીયાં માર્યા કરતાં હોયછે, અને આસાયશને બદલે સામા થાકીને કંટાળતા હોયછે. ત્યારે આ ઉપરથી જણાયછે કે અમુક હાલતે કેટલાક કલાકો સુવાઇ રેહવાય તે, યા તો ઘણું ફાયદાકારક છે અથવા તો નુકસાનકારક છે. આજે આપણે ઘણીક ઓરતો અને મરદોને જોઇયેછે કે જેઓ ઠીંગણા-ડસકુજી હોયછે, પણ તેઓ જ્યારે બચ્ચાં હતાં ત્યારે જો તેમણે ઘટતી રીતે કેમ સુવું તે શીખાડયું હતે તો આવાં ઠીંગણા તેઓ રહેતે નહી. યાદ રાખજો કે શરીરની વૃધિ થાયછે તે કાંઇ આપણે જાગૃત હોઇએ ત્યારે થતી નથી, પણ રાત્રે સુઇયે છીયે ત્યારેજ બનેછે. ત્યારે શરીરને શુદ્ધ અને સારી રીતે બાંધવાને કુદરતને મદદ કરવા માટે દરેક સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

એક નરમ બીછાનું કાંઇ આસાયશ આપનારૂં નથી, પણ સામુ નબળું કરનારૂં છે. બીછાનું નરમ હોવાથી શરીર તેમાં ગરક થઇ જાયછે, જેથી લોહીનાં ફરવામાં હરકત થાયછે, અને જેમ કુદરતી રીતે બનવું જોઇએ તેમ ચામડી અસ્વચ્છતાને બાહેર કાઢી શકતી નથી, કારણકે આ વાત યાદ રાખવી કે હવાને દમમાં લેવાનું કાર્ય ફેફસાં ઉપરાંત, ચામડીનાં છિદ્રો મારફતે પણ થાયછે. ત્યારે જે બીછાનામાં શરીર ઘણું ગરક થઇ જાય, ત્યારે તેનાં "તીસ્યુઓ" અને "મસ્લસો" પોચાં અને નબળાં થાયછે, અને તેથી શરીરને બાંધવાની આશામાં દીવસે મેહનતો અથવા કસરતો કરી હોય તે બધી ફોકટ જાયછે.

તેજ પ્રમાણે તકીયો પણ, શરીરને નબળું, દરદી અને આસાયશ વિનાનું કરેછે—માથું નરમ ટકીયાની અંદર ધુસી જાયછે, જેથી દમ લેવાનું કાર્ય અધુરૂં થાયછે, અને ગરદનના ભાગને, આસાયશને બદલે સામો દુખારો થાયછે. આટલું છતાં લાખો—કરોડો લોકોની રાતની હાલત આવીજ હોયછે.

પોચા ઓસીકાથી તેમજ ઓધણાંઓથી મોહોડું અરધું યા આખું ઢંકાયાથી, તેમજ તકીયાનો ભાર તે ઉપર પડી રહ્યાથી તેનાં માસ ઉપર અકુદરતી કરચલી થવા માંડેછે, અને વખત જતાં તે કરચલીઓ બાહેર નીકળી આવેછે. જેમ આગળ કહ્યું તેમ, રાત્રે ઉંઘમાંજ કુદરત બાંધવાનું કાર્ય કરેછે, અને શરીર મોટું થાયછે અથવા તેનું સમારકામ ચાલેછે, અને તેથી આ કાર્યને મદદ કરવા સેહેજ સખત બીછાના ઉપર તકીયા વગર સુવું એના જેવું સરસ બીજું કાંઇ નથી.

માત્ર રીવાજથી કરી આપણે પોચાં ગોદરાં ને તકીયા કીધાછે, તે આગળા વખતનો મુર્ખાઇભરેલો વારસો છે કે જ્યારે લોકો આજના જેટલા શીખેલા ભણેલા ન હતા, અને જ્યારે ("ફીઝીકલ કલચર") શરીરની બીલવણી જેવું કશું હતું નહી, કે જે આજે મોટા તેમજ નાનાં પણ જાણેછે. રીવાજને મરતાં ઘણો વાર લાગેછે, તેથી આ નુકશાનકારક સુવાની રીતીઓ પણ ઘણીજ ધિમે ધિમે દુર થશે.

શરીરવિદ્યાના જાણનારા હજુર કેહવાને અશક્ત છે કે ઉંઘમાં, ભેંજાની અંદર લોહી જમાવ થઇને રહેછે કે દોડતું ફરતું રહેછે, પણ આ તો પુરવાર થયલી બીના છે કે જેમ માથું નીચે રાખેલું હોય તેમ ઉંઘ ઘણી સરસ ને નચિંતે આવેછે, અને જેમ માથું ઉપર રખાય તેથી ઉંઘ નરમ પ્રકારની આવેછે. એક માણસ બેઠાં બેઠાં સુતો હોય તે, જે માણસ બીછાનાંમાં લાંબો થઈ સુતો હોય તેના કરતાં વધુ સેહલાઇથી જાગ્રુત થઇ શકેછે.

જેઓ ઘણા તકીયા લઇને સુવેછે તેઓ કહેછે કે હમોને તે વિના ઉંઘ આવતીજ નથી, પણ બીજી રીતો તેઓએ મજબુત હેડાવ કરી તપાસી નથી, તેથી તેમણે એવું લાગેછે. અલબતાં જેઓએ ઘણોક લાંબો વખત બે ત્રણ તકીયા વાપડયા હોય તેમને કુદરતી રીતે, આ ટેવ છોડવાને અને બીજી સારી રીત પકડવાને, મહિનાઓ સુધી ખંતીપણાએ મેહેનત કરવી પડે અને ત્યારેજ તેમને તેનો ફાયદો મળી શકે—ઘણી ઓરતો માથાના દુખારાથી હેરાન થાયછે તે આ ઘણા તકીયા લઇ ઉંચે માથું કરી સુવાની મોહકાણને લીધે. મારા અનુભવમાં કાંઇક સંખ્યાબંધ દાખલા મલ્યાછે કે જ્યાં તેમના ડાકટરોએ મુદલ તકીયા લેવાની મના કીધી હતી અથવા પીછાના કે નરમ રૂવાના તકીયાને બદલે નાનાં બેઠાં ઘાસનાં બનાવેલા તકીયાજ લેવા કહ્યું હતું, અને તે દાખલાઓમાં માથાંનો દુખારો તદન દુર થયો હતો.

અલબતાં હું કાંઇ એમ નથી કેહતો કે ઘટતી રીતે સુવાની એકજ રીત છે. કેટલીક સંતોષકારક હાલતો છે, પણ તેના ગુણો હું જે કહું છું તે ધ્યાનમાં રાખી તેમાંથી વાંચનારને જે ફાવે તે રીત અખત્યાર કરવી. આતરે તેની બે હાલતોનાં ચીત્રો મેં આપ્યાંછે, કે જે પ્રમાણે કરી દરેક વાંચનાર તેની તપાસ લઇ શકે.

અહીંયાં બે રીતો છે: એક માણસ માત્ર બીછાણાનાંજ ઉંચ ભાગપર માથું મુકી સુતેલું છે, જ્યારે બીજો તકીયો લઇને સુતું છે, તે બેમાંથી કોણ વધુ નિરાંતે સુતું છે તે હાલત બરાબર ધ્યાનથી તપાસીને પારખો. જેઓ ટકીયાની આદત છોડવા માંગતા હોય તેઓએ તે ધિમે ધિમે છોડવી. બે તકીયા લઇને સુવાની આદત હોય તો પેહેલાં એક તકીયો કાઢી સુવું—અથવા તેમ નહી ફાવે તો એક તકીયો પાતલો ને બીજો અસલના જેવો લેવો—મહીનો કે બે મહીના પછી તે કાઢી અરધોજ તકીયો લેવો, ને છેલ્લાં માથું ખાલી બીછાણાનો જે સેહેજ ઉંચ ભાગ આવેછે તે ઉપરજ રાખી સુવું.

જે દાખલાઓમાં, તકીયા હોતા નથી તેનાં અવલોકન કરો. ત્યાં તમો જોશો કે શરીર તદન આરામથી (વગર હીલચાલે) રહેછે, અને પુરેપુરૂં લંબાયલું અને સારા દેખાવનું હોયછે. માત્ર ખંભાઓને સેહેજ વાળવા જેટલી ઉંચાઇ હોયછે—એક હાથ ગાળની હેઠળ રેહવાથી શરીર સીધું અને સગવડથી રહેછે—અલબતાં હાથોને કયાં રાખવા ને શું કરવું તે એક સવાલ છે કે જે સઉ કોઇને આવતો હશે. જો એક હાથ શરીર તળે દબાયલો રાખી સુઇએ તો તેમાં લોહીનું ફરવું બંધ થાયછે, અને તેમાં સોય ભોંકાતી હોયે એવી ઝણઝણીની લાગણી થાયછે. હવે જ્યારે

હાથો શરીરની આગળજ રાખેલા હોયછે ત્યારે શરીરને અમુક રીતે રાખવાની જરૂર પડેછે. તેથી એવી સલાહ અપાયછે કે આરામથી ઉંઘ લેવાની સઉથી સરસ રીત તે છે કે જેમાં સ્વપ્નાં વગેરે નહી આવી જાગૃત થતાં અટકયે, એવી હાલત તે દીવસનાં શરીર જે હાલત રાખી હોય તેનાં કરતાં ઉલટી રાખવી તે છે. દીવસે જાગૃત હાલતમાં એક માણસ એવી હાલત રાખતો હોય, કે જ્યાં તેને ઉંચે-ઉપર ખેંચાવું પડતું હોય અને એવી રીતે શરીરનું આખું ખેંચાવું થતું હોય, ત્યારે બીછાણામાં પડયા હોય ત્યારે ઉપલાંથી ઉલટીજ હાલત રાખે તો વધુ આરામથી મલી શકેછે. તે વેળાએ પેટમાં તાટીયાં લઇને સુવાનું કાંઇક બાહાનું યા કારણ રહેછે. એથી ઉલટું, દીવસમાં શરીરને વાળેલું રાખી કામકાજ કર્યા કીધું હોય કે, જે ઘણાખરા કલારકો અને લખનારાઓ કરતા હોયછે, તેઓએ સુતી વેળા શરીરને જેમ બને તેમ ધિળું કરી, એકદમ સીધું ખેંચી રાખીને સુવું તે વધુ સાર છે. સુવાની ઘણી ઘણી હાલતો છે, અને દરેક માણસે પોતાની હાલત કેવી રાખવી તેને અનુસાર રહીને સુવું.

મનની કલ્પણાથી જોતાં, જમણી બાજુ ઉપર સુઇને હાથને પછવાડે રાખવો, અથવા તો હાથને વાળીને કમરની હેઠળ રાખવો, એ સરસ હાલત ગણાય.

સાધારણ સંજોગોમાં એક માણસ બરડા ઉપર પડીને સેહેલથી ઉંઘાઇ શકે, તે પછી ગમે એવી હાલત બદલાય તેની ફીકર ન રાખવી, કારણકે એકનીએક હાલતમાં સુઇ રેહવાની આદત ઇચ્છવાજોગ નથી. બરાબર સુવા માટે વારંવાર કોર બદલવી જોઇએ. સારી ઉંઘ કાઢનાર માણસ ઉંઘતી વેળાએ, ગમે એટલો ફરે છતાં તે જાગૃત થતો નથી—જો બરડા ઉપર પડીને યાને ચતા સુવાની આદત હોય તો તમારે તકિયો મુદલ વાપડવો નહિ—યા તો ઘણોજ બેઠો (ઘાસનો બનાવેલો) તકીયો લેવો.

જો "હાર્ટ" ની કાંઇક ફરીયાદ હોય તો ડાબી કોરે કદીપણ સુવું નહીં. આથી કરીને આ ફરીયાદ વધવાનો સંભવ રહેછે. જમણી કોરે સુતાં ખોરાકને પાંચણ થવામાં મદદ મળેછે, કારણકે તેથી હોજરીનું "પીઘારીક" મોહોડું શરીરના હેઠલા ભાગ તરફ આવેછે, અને તેથી ત્યાં પાચણ ન થયેલો ખોરાક રહ્યો હોય તે બાહેર નીકળી ઇનતેસટાઇનમાં પસાર થાયછે.

મોટે ભાગે માણસોએ જમણી કોરે સુવાની ટેવ હોયછે. આ વાત ખરી છે કે, રાતની વેળા જરપત થવાનું કાર્ય ઘણું ચપલ હોયછે. લોહીનું ફરવું સમાધાન હોયછે, પ્રાણીક અવ્યવોનું કાર્ય કમતી થાયછે, અને એથીજ, જમણી કોરે સુવાનું ઠીક છે એમ સમજ પડેછે.

ચીત્ર ના. ૧૨, ૧૩, ૧૪, ૧૫.



જ્યારે બરડા ઉપર (ચતા) પડી ઉંઘાવો ત્યારે તકીયો રાખવો જ નહી, યા ઘણો નીચો પટલો તકીયો લેવો.



બીજી એક સારી હાલત ઉંઘતી વેળા રાખવાની જમણો હાથ પછવાડે વાળેલો, અને પહોચો કમરની હેઠલ લેવો.



મોહું ઉઘાડું રાખવાની ટેવને ભાંજવાની એક રીત; મહોડાની ઉપર રૂમાલ યાપાટે બાંધવો.



મોહું બંધ રાખવાની બીજી એક રીત—એક રૂમાલ લઇ તેને હડપચી આસ-પાસ લઇ, માંથા ઉપર બાંધી રાખવો, જેથી જડબું નીચે પડી ન જાય; એથી ઘોરવાનો અવાજ પણ બંધ થશે.'

નીચલાં બે ચીત્રો ૧૬-૧૭ કબજયાતની કસરતના છે.





હવે આ સુવાની બાબત ઉપર બોલતી વેળાએ બીજી કેટલીક બાબતો કે જે શરીરની સંપુર્ણ તનદરેાસ્તી બીજાવવા માંગતા હોય તેમને લાભકારક છે, તે વીષે કહીશ.

સુવા જવાં આગમજ, બારીઓમાંથી હવા બરાબર આવેછે કે નહી તેની તપાસ રાખી બારીઓ ઉઘાડીનેજ સુવું, કારણ કે રાત્રે ઘણીક તાજી ચોખ્ખી હવાની ગરજ રહેછે. પવનના સપાટાની તમને બીક લાગતી હોય તો પહેલાં તે વેહેમને દુર કરવાની કોશીશ કરવી, અને તાજી હવાની આદત પાડવી. છેક બેપોહાર બારીઓ ઉઘાડીને સુવાની ટેવ ન હોય તો એકદમ તેમ કરવું નહિ. ધિમે ધિમે તાજી હવા દમમાં લેવાની ટેવ પાડવી, અને તમારાં ઓરડાઓમાં તાજી હવા જેમ બને તેમ આવવા દેવી. આ યાદ રાખજો કે જેમ જેમ તમો વધુ બાહેરની હવા દમમાં લેશો તેમ તેમ તમારાં શરીરની સરસ બાંધણી જલદીથી કરશો.

બીછાણામાં સુવો ત્યારે ઘણું ઘણું ઓઢવું નહિ, હુંફ આવે એટલુંજ પુરતું દીલ ઉપર નાખવું. સુવાની આગમજ હલકાં કપડાં પેહેડવાં, ને બીજાં ઓઢવાનાં પાસે રાખવાં, જેથી રાત્રે વધુ થંડી લાગે ને જરૂર પડે તો લેવાં. સહવાર પડતાં ઘણી થંડી લાગશે અને બચાવ થશે એવું વિચારીને પેહલી રાતથીજ ઘણાં કપડાં લઇને યા ઓઢીને સુવાવાળા ઘણાં આદમીઓ હોયછે, પણ આ ઘણીજ ગંભીર ભુલભરેલી રીત છે, દરેક વેળાએ હુંફ આવે એટલાંજ કપડાં રાખવાં યા ઓઢવાં.

સુતી વેળા મોહોડું ઉંઘાડું રાખવું નહી.

સુતી વેળા મોહોડાંએ દમ લેવો નહી. એમ કરનારાં ઘોરવાનો ઘણો અવાજ કરેછે અને જો એ નાપસંદ આદતને તમારે દુર કરવી હેાય તો નાક વાટે દમ લેતાં શીખો. એ વાત હમેશાં મનમાં રાખશો તો સુતી વેળા ઘટતી રીતે દમ લેવાની આદત તમને પડી જશે. મોહોડું ઉંઘાડું રાખી સુવાની ટેવ છુટતાં જો મુશ્કેલી લાગે તો એક સાદો ઉપાય આ છે કે મોહોડાંની આસપાસ એક રૂમાલ બાંધી રાખવો. (જુઓ એનું ચીત્ર.)

મોહોડાંથી દમ લેવાનું કારણ એ કે નાકમાં કાંઇ કે સરદી જેવું થાયછે, કે જેનો ઉપાય પેહલાં કરવો જોઇએ. જોકે આવી સરદીઓને સમુળગી દુર કરવી એ બીકટ કામ છે, છતાં જો તનદરોસ્તીના કાયદાઓ પાળશો તો આ દરદ દુર થઇ જશે. આ મોહડાને બંધ રાખવાની બીજી પણ રીત છે, કે માથાં ઉપરથી એક કપડું લઇને હડપચીને તે સાથે બાંધી રાખવી કે જેથી મહોં ઉઘડે નહી, અને આ કીમાથી ઘોરવાની આડત નીકળી જશે.

ઉંઘ ઉડી જવા (Insomnia) નું દરદ.

આ ચીત્રામાં દેખાડીછે તેવી હાલતે સુવાથી સારી ઉંઘ આવશે, પણ આજે "ઇનસોમન્યા" યાને ઉંઘ ઉડી જવાનું દરદ એટલું સાધારણ છે કે તે માટે, તેનાં કારણો તેમજ ઉપાયો માટે બોલવાનું ઠીક થઇ પડશે.

ઇનસોમન્યા, એ ગ્નાનતંતુઓને સઉથી વધુ હેરાન કરતું દરદ છે, કે જે માણસજાતને લાગુ પડેલુંછે. જોકે તે પોતે કાંઇ એટલું ધાસ્તી-ભરેલું નથી, છતાં તેની સાથે બીજાં ભયંકર દરદો થવા પામેછે. કેટલાક "મેદીકલ" લોકો એમ કહેછે કે, દીવાનપણું આવવા આગમજ એ દરદ થાયછે, અને ઇનસોમન્યા એ ભેજાના મહા ગંભીર દરદો ઉપજાવનાર છે.

માણસનાં ભેંજાને પણ આરાયશની જરૂર છે. શરીરના બીજા સઘળા ભાગોની પેઠ તેને પણ શાંતી જોઇએછે, અને જ્યારે રાત ને દીવસ એક દરદી ઉંઘથી બેભાની મેળવ્યા વિના, તરફડીયાં મારતો રહેછે ત્યારે તેનાં ભેંજાની ઉપર ખુલ્લી રીતે ગંભીર અસર થાયછે.

ઉંઘ નહી આવવાનું મુળ દરેક દાખલામાં ગ્નાનતંતુઓની ફરીયાદ હોયછે, કે જેનાં કારણો જલદીથી સમજી શકાયછે, અને જેના ઉપાયો પણ સાદી કુદરતી રીતોએ કરી શકાયછે.

ગ્નાનતંતુઓ નબળાં થવાનાં કારણો.

આ ગ્નાનતંતુઓમાં થયલો ગેરબંદોબસ્ત ઘણોખરો વધુ મેહેનત કરવાથી થાયછે. પછી તે મનની, "મસ્કયુલર" યા શરીરનાં ચાલુ કાર્યની મેહેનતથી થયલી હોયછે.

દમ બાંધીને ખાવાથી કરી—ગ્નાનતંતુઓની અસાધારણ હાલત થઇ આવેછે, યા તો જોઇએ તે કરતાં વધુ "મસ્કયુલર", યા ભેંજાનું કાર્ય કરવાથી થાયછે. ભેંજાનું અતીશય કાર્ય કરવાથી પણ ઉંઘ ઉડી જાયછે અને આવતી નથી—કસરતની ગેરહાજરી, બેસી રેહવાની આદત, કે જેથી શરીરનાં અંદરનાં અવ્યવોમાં ગેરવ્યસ્થા થાયછે તેઓ પણ આ દરદને લાવેછે.

ઘણો દારૂ (આલકોહોલ) પીવાથી, તેમજ ભાનને ઉશકેરનારા (સ્તીમ્યુલન્ત) બીજાં પીણાઓથી ગ્નાનતંતુઓની ખરાબી થઇ "ઇન્સો-મન્યા" નું દરદ લાગુ પડેછે. ચાહ-કૉફી એ ઉશકેરનારા તત્વો છે.

પણ હમેશાં ચાલુ "ઇન્સોમન્યા" થવાનું મોટું કારણ તે ઉંઘ લાવવા માટે પડેલી દવા પીવાની આદત આ અતી નુકસાનકારક ગુત છે, અને તે તદન છોડી દેવી જોઇયે.

જ્યાં એ દરદ કોઇ કોઇ વખતે થાય, અથવા તો અમસ્થું થોડા વખતનું હોય તેનો ઉપાય તો જલદીથી થઈ શકેછે. પણ જ્યાં ચાલુ (chronic) થઇ લાગ્યું, અને દર રાત્રે ત્રાસ આપતું હોય તો પછી શરીરની ઘટતી સારવાર કરવાની ગરજ રહેછે.

ફીઝીકલ કલ્ચરની રીતોએ, આખા જ્ઞાનતંતુઓની સીસ્તમને મજબૂત બનાવવી જોઇએછે—જો ચાલુ દરદ ન હોય તો નીચલી રીતોમાંથી એકાદ ઉપાય કરતાં મટી જશે—સઉથી પેહેલાં ઓરડામાં પુરતી હવા (Ventilation) ની આવજાવ રાખવાની ગરજ છે. ખરાબ ઘેરાયલી હવા દમમાં લેવાથી પણ ઘણુંકો ઉંઘાઇ શકતા નથી, માટે તમારી બારીઓ ખુલ્લી છે અને તાજી હવા લીઓછો કે નહી તે માટે ખાતરીપુર્વક રેહજો.

રાત્રે સુતી વેળા દીવસનાંજ કપડાં રાખવાં નહી.

ગમે એ સંજોગો વચ્ચે, જે કપડાં દીવસે પેહેડયાં હોય તે કદીપણ રાત્રે પેહેડીને સુવું નહી—કારણકે દીવસની જાગૃત હાલતમાં કામકાજ—મેહેનત કરતાં—ચામડીમાંથી જે પરસેવો (ઝેરો) નીકળેછે તે આપણાં કપડાં સોસી લીયેછે, અને તેનો મોટો ભાગ તેમની માંહે રેહેવા પામેછે, તેથી રાત્રે તદન બીજાંજ કપડાં પેહડવાની ખાસ ગરજ રહેછે. કેટલાક ફીઝીકલકલચરીસ્ટો, જેઓ એકદમ આગળ વધેલાછે, તેઓ તો તદન નગન હાલતમાં સુવેછે, અને માત્ર આંગ ઉપર જે કપડું ઓઢેછે તેટલુંજ રાખેછે—જેઓ આ રીત, સેહલાઇથી અને સગવડથી કરી શકે તેમના માટે તેની ઘણી ભલામણ કરૂંછું.

ચામડીને હવા લાગવાથી તે ઉપર સારી અસર થાયછે, અલબતાં તેમ કરતાં સખત અગવડ થવી ન જોઇએ. એટલેકે અંગને હવા આપવા ખાતર થંડી ન ખમાય તોય કરવું સારૂં નથી.

સુવા જવાની આગમજ, એક યા બે ગલાસ (લોટો) ભરી—થંડું પાણી પીવું અને ૨૦) થી ૨૫) ઉંડા દમ લેવાની કસરતો કરવી.

કેટલીક વાર તમારૂં મન, કાંઇક ચીજના ખ્યાલથી ભરેલું હોય જેથી તમને ઉંઘ આવતી ન હોય, જો એમ હોય તો મનને તે ખ્યાલમાંથી કાઢી બીજાં ઉપર લાવવું,—જીંદગીનો કાંઇક સાધારણ વહેવારનો ખ્યાલ લાવવો—અને એવી રીતે વિચારને બદલવો, પણ ગમે તે કરો, છતાં આટલું યાદ રાખવું કે **"મને ઉંઘ આવતી નથી" એવો વિચાર અને મુજવણ** (worry) **કદી મનમાં લાવવી નહી;** તે માટે જાણે બેદરકાર હોઇએ તેમ મન રાખવું. ઉંઘ આવે કે નહી તેની તમને કશી પરવાહ નથી એવી મનની વળાણુ રાખવી—શાંત પડવું—સંતોષી અને આસાયશ લેતા હોય એવી હાલત રાખવી. આ મનની હાલત રાખશો તો, તમને જરૂર સારી

જેવી ઉંઘ આવી જશે. જો તમો એવુંજ માનો કે ઉંઘ આવે યા નહી તેનું તમને કશુંએ નથી, તો જરૂર તમો બેભાન થઇ ઉંઘમાં પડશો.

હવે જો આ બધા ઉપાયેાથી પરીણામ ન આવે તો પછી બીછાના-માંથી ઉઠી તમારાં શરીરને એકાદ ખરબચરા તુવાલથી યા તો હથેલીથી ખુબ ઘસવું, તે પછી ઓરડામાં થોડોકવાર વગર કપડાંએ ચાલહાલ કરવી—અને પછી પાછા બીછાને જવું—પણ આ વાત યાદ રાખવી કે દરેક વેળાએ, ઉંઘને માટે મનમાં મુજવણ કરવી એથી ફેાકટની શક્તિ બરબાદ જાયછે. જો આ ઉપાયથી પણ તમને ઉંઘ ન આવે તો પછી થોડીક સેહેલી કસરતો કરવી, ત્યાર કેડે બીજી હવાનો બાથ લેવો, અને તે પછી થંડાં પાણીએ નાહવું, અથવા નાહવા ન ગમે તો, થંડાં પાણીમાં કટકા ભીજવી તેનાથી આંગને ચોળવું—આ કરતાંબી જો ઉંઘ નજ આવે તો તમને ચાલુ દરદ થઇ લાગુંછે યા તો કાંઇક ઉશ્કેરનારાં કારણો તમારી અંદર રહેલાંછે.

ઉપલા ઉપાયો, જેમને વખત બેવખતે "ઇન્સોમન્યા" થઇ લાગતો હોય તેમનાં માટે છે, તો જોકે ઘણાક "કરોનીક" દાખલામાંબી એજ રીતોથી લાભ મેળવાયછે,

ચાલુ "ઇન્સોમન્યા" માટે, ખોરાક ઉપર બહુ ધ્યાન આપવું ઘટેછે. વધુ ખાવાની અને પાચણુ ન થઇ શકે એવાં ખોરાકો ન લેવાની સંભાળ રાખવી. તાજી સાલીદો (સાલીદ–કાકરી–ભાજી) વગેરે લીલી કાચી ખવાઇ શકે એવી ચીજો એ માટે બહુ ફાયદાકારક છે, અને છેલ્લું ભોજનુની સાથે કાંદા ને lettuce ની કચુબર, તેની ઉપર "ઓલિવ" અથવા લીંબુનો રસ નાખી ખાવો ઘણો સલાહકારક છે. તાજી સેલીદમાં, તેમજ ખાસકરી "લેત્યુશ" અને કાંદામાં કાંઇક અજબ ગુણુ છે કે જે જ્ઞાનતંતુઓને શાંત કરેછે.

સોજું પાણી હમેશાં પાસે રાખવું અને છુટથી તે પીવું. દરરોજ સુવાની આગમજ એક યા બે ગ્લાસ પીવાની આદત પાડવી. દીવસે ખુલ્લી હવામાં લાંબું ચાલવું, અને "દીઇપ બ્રીધીંગ" કરવાં, તેમજ જે કસરતોથી પ્રાણીક જોર વધે તે કસરતો કરવાની ભલામણ કરૂંછું.

પણ આ ખાતરીથી યાદ રાખજો કે **દવાના ઘીચારાથી કાંઈપણ ફાયદો નથી.** થોડીકવાર કદાચ રાહત આપે, પણ છેવટે તો તમારાં જ્ઞાનતંતુઓની સીસ્તમને એવી બગાડી નાખશે કે તમારૂં દરદ ઘણું બીકટ થઇ જશે, એવું કે તે કદી પછી સારૂં થશેજ નહી.

પ્રકરણ ૨૧ મું.

મનની વૃતિ, તનદરોસ્તી માટે મોટો ભાગ બજાવે છે.

મનની વૃતિ જે તનદરોસ્તી બનાવેછે—આસાયશ—વિસામો અને તાજગી—સુખ, એ પણ દરદની પેઠે એકથી બીજાને લાગુ પડેછે—ચાલુ રોડણા રડવાવાળા થશો નહી.

તમારાં મનની હાલત એ ઘણીજ અગત્યની છે—કેટલાંક દરદો માત્ર મનની કલ્પણાથી ઉભાં થાયછે, માટે દીવસે ગમે તેવી જંજાળ તમો ઉપર આવી હોય, તેને, જ્યારે આસાયશ લેવાનો વખત આવે ત્યારે એક કોરે મુકવી—**તમને ભુલીજ જજો** !! મનની સમાધાન હાલત લાવો. કાંઇક મજાહની ગમતી ચીજોનો ખ્યાલ કરો ! તમને કોઇએ ચીરડાવ્યા હોય યા કોઇ ચીજથી તમને ચીડ લાગી હોય તો તેની યાદજ ભુલી જવી—અલબતાં, કેટલીકવાર આમ કરવું એ મુશકેલ થઇ પડેછે, પણ આ વાત યાદ રાખવી કે ઘણીક જંજાળો મોટેભાગે માત્ર મનં-કલ્પણાનીજ હોયછે—નાની ચીજોને, આપણે પહાડ જેવું મોટું રૂપ આપીએ છીએ. આ વાત ખરી છે તેનો પુરાવો જોવો હોય તો તમારી જીંદગીની આગલી વાતો યાદ કરો તો તમને જણાશે કે તે વેળાની કેટલીક નજીવી બાબતોને તમોએ કેવું મોટું રૂપ આપ્યું હતું. તે માટે તમો એમજ ધારતા હતા કે તમારી જીંદગીનું બધું સુખ તેથી જતું રહેવાનું, પણ તે હવે તમને કેવી નજીવી લાગેછે તેનો વિચાર કરો !

સુવા જતી વેળા, સંતોષકારક મનની હાલત ઘણીક ઇચ્છવાજોગ છે કે જેથી ઉંઘના જે સઘળા ફાયદા છે તે તમો મેળવી શકો. યાદ રાખવું કે નાની જંજાળોનાં મનની અંદર વિચાર રાખ્યા કરવા એ એક આદત છે. કેટલાંક માણસો આખી જીંદગીભર રડતાં ફરિયાદ કરતાં અથવા ઘુવડ જેવાં રહેછે. ખુશકારક લાગણી શું છે તે તેઓ જાણતાંજ નથી, તો જોકે જવળેજ તેઓ કાંઇ દરદથી પીડાતાં હોયછે એવી દયાજોગ હાલતમાંથી હીલવી તેમને બાહેર કાઢવા માટે કોઇક માણસની જરૂર છે. એવી જાતની ખાસ્યત કરવા ઉપર તમો મંડા તો જવાન વયથીજ તમો બુઢાં માણસ જેવા, આડા અને ચીરડાઉ થઇ જશો.

ઘણાં એવાં રડતી સુરત જેવાં માણસો આવેછે કે જેઓ સુર્યના અસ્ત પામવાના સરસ દેખાવો પણ ઝાંખીને જોતા નથી. કદાચ જોયું હોય તોય તેને કાંઇક આવતી કાલની આફત હોય તેમ અપસગણ તરીકે જુવેછે.

કેટલાંક એવાં હસમુખાં માણસો હોયછે કે જેઓ મધમાખની પેઠે દરેક ફુલોમાં મધ જુવેછે, જ્યારે બીજાઓ કરોળીઆની પેઠે, ત્યાંથી ઝેરજ લઇ જાયછે. એક માણસ દરેક વખતે, દરેક સંજોગોમાં સુખ જુવેછે ત્યારે બીજાંઓ જાણે મરણની ક્રિયામાંથી આવ્યાં હોય એવાં હંમેશાં રડતી સુરતનાં હોયછે.

ચાલુ ખડબડાટ કરનારાં થવું નહી ! જીંદગીમાંથી જેટલી મોજ મળે તેટલી મેળવવાની આદત પાડવી. **આ યાદ રાખજો કે તમારી જીંદગી તે છે કે જેને તમોએજ બનાવીછે**—તમારી પૈસાની હાલત, અથવા બીજી હાલતોને તે સાથે લાગતુવળગતું નથી. તમારી મનની હાલત પોતા તરફ તેમજ બીજાંઓ તરફ જેવી રાખો, તેવું સુખ યા દુખ તમેજ તમારૂં બનાવોછો—અલબતાં કેટલાંકો કમનસીબ દેખાયછે, અને તે કમનસીબી માટે ફરીયાદ કરવાનું તેમને કારણ હોયછે, પણ જેઓ તે માટે જાણી મનની મુજવણ કર્યા વિના પ્રમાણીક નિષ્ટાથી કોશેશ કર્યા જાયછે તેઓ દરેક દાખલામાં પોતાની છેવટની ધારણાએ પોહોંચી શકેછે—જો તમો પાકો ઠેડાવ કરો તો સુખ તમારૂં છે અને તે સુખ આવવુંજ જોઇએ. માત્ર વખતનો વિલંબ છે એટલે જરા મોડે કે વેહેલે, પણ ચાલુ ખંતથી કોશેશ કર્યાથી તે તમને મળશેજ.

હવે જો તમારી બધી કોશેશો છતાં, સુતી વેળા તમારા વિચારો દલગીરીભરેલા અને શોકાતુરજ રહે તો પછી તમારી જીંદગીમાં કાંઇક ખુશકારક બનાવો બન્યા હોય તેનું ચિંતન કરવા મંડવું—અને હવે પછી પણ તમને તેવી મજાહ મલશે તેનો વિચાર કરવો—ઘડી ઘડી મનસે, એમજ કહેવું કે **“સુખી થવા માટે મને દરેક કારણ છે.”** જેઓની હાલત તમારાં કરતાં ઘણી ખરાબ હોય તેઓ સાથે તમારી હાલતને સરખાવો—આ બધું કર્યાથી તમને જરૂર સંતોષની લાગણી થઇ આવશે. તમને ફીકર-ચિંતા માટે કાંઇક કારણ હોય, છતાં જો તમો લગાર વિચાર કરશો તો તમને જણાશે કે કાંઇક હજારો માણસો એવાં છે કે જે બિચારાંઓને તમારાં કરતાં ઘણુંક દુખ હોયછે, તેમની સાથે તમારી હાલત સરખાવતાં તમારૂં દુખ કુછ બિશાદમાં લાગશે નહી, બલકે તે નથીજ એવું લાગવું જોઇએ.

એવી રીતે મનની સમાધાન હાલત લાગ્યા પછી, તમારા શરીરની તેમજ મનની સુખાકારી માટે વિચાર કરવો ઠીક થઇ પડશે.

પ્રકરણ ૨૨ મું.

સુકા—" ફ્રીકશન બાથ " યાને માત્ર શરીરને ચોળવાની રીત.

ચામડીને સુખાકારીમાં રાખવાનો અજબ જેવો ઉપાય—ચામડીને તેજ—ચપળ રાખવાની ઘણીજ અગત્ય—ચાલુ માલીશ કીધેલા ઘોડાનો દેખાવ—સાધારણ માણસની ચામડી સુન મારેલી—સુકા " ફ્રીકશન બાથ " કેમ લેવાય.

અત્યારસુધી મેં જે લંબાણથી કહ્યુંછે તે, ચામડીને સ્વચ્છ રાખી તે ઉપર રહેલાં હજારો છિદ્રો છે તેમને તનદરોસ્ત હાલતમાં રાખવાની અગત્ય વિષે હતું. પણ હવે હું આ સુકા " ફ્રીકશન બાથ " એટલે પાણી વગર માત્ર શરીરને ઘસવાની રીતો વિષે ખુલાસો કરીશ—કે જેથી તે કેમ લેવા અને તેમનાથી મળતા ફાયદા, દરેક વાંચનાર જાણે.

દશ વરસની વાત ઉપર, આ સુકા બાથ, દીલપુસનાથી યા એક બ્રશથી કેમ લેવાયછે તે ઉપર મારૂં ધ્યાન પેહેલું ખેંચાયું હતું. શારીરીક ખીલવણી કરવાની મારી ઘણીક ઉત્સાહ છે એ જોઇને મારી પાસે એક ૭૦) સીતેર વરસનો ડોસો આવ્યો, અને આ " સુકા બાથ "ના ગુણો શું છે તે વીષે કેહવા લાગો—તે દેખાવે તો પચાસ વરસનોજ લાગતો હતો, અને જોકે તેનો ચેહરો તદન ભરેલો અને ગોળ ન હતો, છતાં તેનું શરીર દેખાડી આપતું હતું કે તે પુર તનદરોસ્ત હતો. આ ફ્રીકશન બાથની જે વાત તેણે મને કહી હતી તે અત્યારે મને જેટલી યાદ રહીછે તેટલી, તેનાજ બોલોમાં નીચે પ્રમાણે કહીશ. તે બોલ્યો કે:—

" જ્યારે હું વીસ વરસનો છોકરો હતો, ત્યારે ખહીનાં દરદથી પીડાતો હતો અને તેથી હું મરી જઇશ એવું મનાતું હતું. મારા ડાકટરો, સગાંઓ અને મિત્રો બોલતાં કે હમે ઘણાં દલગીર છઇએ, પણ શું કરીએ, તારે માટે કાંઇજ આશા નથી—કાંઇબી ઉપાયો બાકી નથી, સિવાય કે મોહત. પણ સારાં ભાગ્યે મારી ઇચ્છાશક્તિ હતી, અને જ્યારે

તેઓ સઘળાં મારે માટે કાંઇજ ઉપાય નથી એ માટે એટલાં ચોક્કસ હતાં, ત્યારે મેં મનથી વિચાર કીધો કે મારે મરવું નથી, અને તેથી મારાં દરદને સાજું કરવાનો કાંઇક ઉપાય શોધવા લાગ્યો. મને કાંઇપણ ખ્યાલ ન હતો કે મારે શું ઉપાય લેવો, પણ કાંઇક ઉપાય શોધી મારી તબી-અતને સુધારવા મેં દૃઢ નિશ્ચય કર્યો. શોધતાં શોધતાં, મને વિચાર આવ્યો કે ચામડી, એ શરીરનાં ઝેરો કાઢવાવાળું એક મોટું અવ્યવ છે. એ ઉપર જેમ જેમ વધુ વિચાર કરતો ગયો તેમ તેમ એ સત્ય વિષે વધુ ખાતરીપુર્વક હું થતો ગયો, અને છેવટે, ચામડીની ચપળતા વધારી તેનું કાર્ય વધુ ઝડપી થાય તે માટે કાંઇક રીત પકડવી એવાં નિર્ણયે હું આવ્યો.

"એ માટે શું કરવું તે હું જાણતો હતો નહી, તેથી લગાર ખર-ભચીયા ઉપાય ઉપર આવ્યો અને એક ઘોડાનું બ્રશ ખરીદ કરી લાવ્યો. યાદ રાખવું કે મારે સાજું થવું એવો મેં નિશ્ચય કર્યો હતો. પેલા બ્રશ-ને ઘરે લઇ જઇ મારી નરમ ચામડીને ઘસવાની કોશેશ કરી. શરૂઆતમાં કેમ લાગ્યું હશે તેનો તમો સેહેજ ખ્યાલ કરી શકો. આવા સખત વાળના બ્રશ, મારાં શરીરને જવળેજ લગાડી શકયો, પણ આ ઉપાય ઉપર મને ભરોસો હતો. દીવસે દીવસે તે બ્રશથી વધુ સખત રીતે શરીર ઘસવા લાગ્યો—છેવટે મારી ચામડીને તે સખત બ્રશ ખમવાને આદત પડી, અને તેથી દરરોજ કેટલીક મીનીટો હું મારાં શરીરને એ બ્રશથી ઘસતો. પેહેલાં તો, ધિમે ધિમે સુધારો થયો, પણ જ્યારે મારી ચામડી સખત થઇ અને વધુ જોશથી બ્રશ ઘસવાનું કાર્ય શરૂ થયું ત્યારથી મને વધુ શક્તિ આવતી ગઇ અને થોડાક મહીનામાં તો હું તદન સાજો માણસ થઇ ગયો. પેલા ઘોડાના બ્રશથી મેં મારાં બહીને દુર કીધો."

તે ડોસાએ પોતાનાં આખાં શરીરની ચામડી મને દેખાડી તો મેં જોયું કે તે મખમલના જેવી નરમ અને સફાઇદાર હતી. સુકા "ફ્રીક-શનનાં" ગુણનો આ દાખલો ઘણોજ અસરકારક મને લાગ્યો. તેણે એક ઘણો કીમતી ધડો મને શીખવ્યો, કે અહીંયાં એક બહીથી ખવાયલો દરદી હતો, કે જેના ડાકટરોએ અને દોસ્તોએ તેનું મરણ આવશે કરી છોડેલો તેણે માત્ર આ એકલા ઉપાયથી પોતાનાં દરદને મટાડયું.

જો તમો સાજાં અને મજબુત રેહવા માંગતાં હો, તો ચામડી સાફ ને સ્વચ્છ જોઇયે એટલુંજ નહી, પણ તે ઘણી ચપળ જોઇએ, તમારી ચામડી જીવતી તેજદાર જોઇએ! ચામડી ખરૂં જોતાં દમ લીયેછે, અને જેમ ફેફસાંઓ કરેછે, તેમ તે ઓક્ષીજન હવાને ચુસી લેછે, અને અંદરનાં ઝેરોને બાહેર કાઢી નાખેછે.

આ માટે, બે ઘોડા, જેમાંનો એક સારીકાની રોજ માલીસ થયલો અને બીજો તે વિના રહેલો એ બન્નેને સરખાવો. એક સીધો, મજબુત અને જો ખોરાક ઠીક મળ્યો હશે તો સુખી દેખાશે—જ્યારે બીજો તેવી સંતોષકારક હાલત દરશાવશે નહી—લશકરના સરદારો આ ઘોડાઓની માલીસ કરવા માટે ઘણા ચોક્કસ રહેછે, જેઓ દર સહવારે તેમજ સાંજે પોણો કલાક ઘોડાઓને માલીસ કરાવેછે. ઘણાં માણસોનાં છિદ્રો કાંઇજ ચપળતા ધરાવતાં હોતા નથી. તેઓ ઘણાં ભારે કપડાં પહેરેછે, જેથી હવા તેમની સાથે સમાગમમાં આવતી નથી અને ત્યાં લોહીનું ફરવું તેમજ ચામડીનું કાર્ય બરાબર થઇ શકતું નથી. ચામડી ખડબચરી અને જાડી થાયછે, જાણે લાકડાં ઘસવાનું "સેન્ડપેપર" હોય તેવી લાગેછે, જેથી ભીણી અને લગભગ મુરદાર થયલી હોયછે. એક સંપુર્ણ તનદરોસ્ત ચામડી તો લીસી અને "સાતીન" નાં કપડાં મીસાલ સુમારી હોયછે, અને આવી હાલત મેળવવા માટે ઘટતા ખોરાકની જરૂર છે એટલુંજ નહી, પણ સુકા બાથો કોઇબી તહરેનાં લેવાજ જોઇએ. પુરેપુરૂં ચોખ્ખું લોહી, એ ઉંઘાડાં થયલાં અને ચપળ છિદ્રો ઉપર આધાર રાખેછે. જો તમારી ચામડીની ચપળતા વધારો અને તેમ કરી શરીરમાંથી ઘણાંક ઝેરોને બાહેર કાઢો તો, ઘણાં ઘણાં દરદોમાંથી તમો બચી જશો.

"ફ્રીકસન બાથ" કેમ અને કયારે લેવો.

આ સુકો બાથ, સવારનાં જેવા ઉઠયા કે તુરત લેવો એ સઉથી સરસ વખત છે. જો તમો કાંઇક કશરત કરતા હો તો તે કર્યા પછી આ બાથ લેવો, કસરતની આગમજ નહી. એ માટે મેં કેટલાંક ચીત્રો બાહેર પાડયાં છે, કે જે જોવાથી, જુદી જુદી રીતે તુવાલને લઇ શરીરને કેમ ઘસવું તે માલમ પડેછે. સાધરણ રીતે દરેક જણ વિચારશે કે શરીરને તુવાળ લઇ જ્યાં ત્યાં ઘસી કાઢવું એમાં તે શું મોટું જાણવુંછે અને જો કે ચોક્કસ હદે તે ખરૂં છે, પણ અતરે જે રીતો દેખાડીછે તેમ જો આ સુકા બાથ લેવાય તો, વગર જાણવે જેવી તેવી રીતે ઘસાય તે કરતાં ઘણાં સરસ ફાયદા મળી શકેછે, અને ત્યારેજ તેની સપુર્ણ રીત માટે જલદીથી શીખવાનું મન થશે. અતરે તેનાં ચીત્રો આપવાને બને એવું ન હોવાથી, કેટલીક રીતોની વીગત દર્શાવીશ—કારણકે તે રીતોથી શરીર સારીકાની ઘસાશે એટલુંજ નહી, પણ જુદા જુદા ભાગોને ઘસતી વેળા, હાથોની મેહનત થઇ હાથ તથા ખભાંઓના મસ્લસોને એક જાતની કસરત પણ મળશે, ખરૂં જોતાં આ સુકા બાથો મજબુત રીતે લેનાર માણસ જોશે કે તેને ચોક્કસ હદની થાક લાગેછે.

પેહલી રીત—સીધા ઉભા રહી–છાતી આગળ કાઢી–મોહોડું સામે રાખી, એક જાડા ખરબચરા તુવાળને ગરદનની સેહજ હેઠળ પકડી બેઉ છેડાઓને આગલી ગમ લાવી હાથોએ એકેક છેડો મજબુત પકડવો અને પછી તુવાલને એક બાજુથી બીજી ગમ ખેંચતા હોય તેમ ઘસડીને ખેંચવા.

તે પછી તુવાળ બરડા ઉપર આડકતરો કરી એક છેડો જમણા ખંભા ઉપરથી લેવો, ને બીજો બરડાપરથી લઇ, પેટની ડાબી બાજુએ આણવો અને પછી તે જગાને ઉપર નીચે ખુબ ઘસડવી. ત્યારપછી ડાબી બાજુ ઉપર લઇ હાથો ફેરવીને તેમ કરવું.

ત્યારે કેડે બગલની હેઠળ, બરડાની પછવાડેથી તુવાળને રાખી બેઉ હાથો છાતી સાંમને લાવી બરડાને ઉપરથી તે છેક હેઠળ ઉતરી પગના ટેટાં સુધી ઘસડયા જવું. ત્યારપછી એક પગની આસપાસજ તુવાળને પકડી, એકનેજ ઉપરથી તે હેઠળ સુધી ઘસડવો—પાછલા ભાગને ઘસતી વેળા, હાથો આગળ રાખવા, ને આગળા ભાગને ઘસતી વેળા હાથો પછવાડે લેવા. એવી એવી જુદી તહરાંથી—એકેક ભાગને ઘસી, આખાં શરીરને તેજ બનાવવું, ત્યારે તે સુકો બાથ લીધેલો કેહવાય.

હવે આ ફ્રીકશન બાથ માટે, ગમે તો એક તરકીશ તુવાળ યા બીજા ખરબડચીયા તુવાળો આવેછે તે વાપરવા—નરમ વાળનાં બ્રશો પણ વપડાઇ શકાય, પણ દીલપુસનાએ કરતાં શરીરને જેવી કસરત મળેછે તેવી કસરત બ્રશે મળી શકતી નથી—આ ફ્રીકશન બાથ લઇને તુરતજ થંડા પાણીએ નહાવાની ભલામણ કરૂંછું. જો થંડા પાણીએ નહાવાનું ઠીક ન લાગે, તો થંડા પાણીમાં તુવાળને બોળીને તેનાથી શરીરને ચોળવું અથવા તો થંડા પાણીનાં "તબમાં" એક બુડકી મારી ઉઠવું—પણ આ સુકા બાથ લીધા પછી–એવા માણસ જવલેજ હશે કે જેનાથી થંડા પાણીએ ન નહવાય, યા જેને નુકશાન થાય—પણ મોટે બાગે સઉ કોઇ સેહલથી નાહી શકે અને થંડા પાણીનો ગુણ મેળવી શકે.

પ્રકરણ ૨૩ મું.

વારંવાર (અંગોળ) નાહવાની અગત્ય.

ઘટતી રીતે નહાવાથી પ્રાણીકશક્તિ વધેછે—નહાવાનો ખરો હેતુ શો છે—તે ચામડીનાં કાર્ય અને શરીરનાં અંદરનાં અવયવોના મસ્કયુલર કાર્યને ચપળ કરેછે—ગરમ પાણીએ, માત્ર શરીરને સંપુર્ણ સ્વચ્છ રાખવા માટેજ નહાવાનુંછે—થંડા પાણીનો બાથ એક અતીસરસ (તોનીક) ઉપાયછે—થંડા પાણીમાં બુડકી મારવાનો તથા "શોવર બાથ" નો ગુણ—નહાવાનો ઘટતો વખત કયો?

યાદ રાખજો કે, એક તનદરોસ્ત ચામડી એ દેખાડેછે કે તમારૂં શરીર તનદરોસ્તી તરફ વધુ ગયલુંછે. તનદરોસ્તી માટે સ્વચ્છ ચામડીની જરૂર માટે વધુ શું કેહવું એ મુશકેલ છે. તમારી ચામડી અસ્વચ્છ અને ગંદીલી હોય તો સરસ તનદરોસ્તીની આશા ન રાખવી—**સ્વચ્છતા એ તનદરોસ્તીનો ભાગ છે. તે તનદરોસ્તીજ છે.** સ્વચ્છતાઇ બાહેરનીજ તેમજ અંદરની પણ હોવી જોઇએ. તનદરોસ્તી બધવા ઇચ્છતાં માણસનો હેતુજ એ છે કે શરીરને સાફ પવિત્ર કરવું ફેફસાંનાં નાનાં નાનાં સેલ્સો મારફતે હવા જેમ જેમ શરીરને લાગેછે તેમ તેમ તે લોહીને સફા કરી સ્વચ્છ બનાવેછે.

પાણી અંદર લેવાથી, શરીરમાં રહેલા પ્રવાહીઓને ઘટતી હાલતમાં લાવેછે અને તેમ કરી અંદરની સ્વચ્છ કરવાની ક્રિયાને મદદ કરેછે.

કસરત એ શરીરને સ્વચ્છ કરવાનું એક અજબ જેવું સાંધન છે, માટે તે ઉપર ફરી એકવાર ભાર મુકીશ. કસરત અને તમો પોતે, શરીરનાં દરેક અવ્યવોનાં કાર્યને ઝડપી બનાવોછો, અને તેથી લોહી જ્યારે "આરતરીસ" અને "કેપીલરીસ" માં દોડેછે ત્યારે તે પોતાનું કાર્ય સંપુર્ણ રીતે બજાવેછે એટલુંજ નહી, પણ અવ્યવો તેજ થવાથી તે (લોહી) પોતે પણ સ્વચ્છ અને સાફ બનેછે.

ઘણાંકો એવાં હોયછે, કે દરરોજ નહાવા છતાં સ્વચ્છ હોતાં નથી. શરીરને બાહેરથી ધોવા કરતાં, અંદરના જુદા જુદા અવયવો અને ભાગોને ધોઇ સફા કરવા એ પચાશ ઘણું જરૂરનું છે એવું કોઇ સમજતાં નથી. પવિત્ર થવું એટલે અંદરના દરેક ભાગો, કચરાથી અને અજાણી ચીજોથી સફા થાય તે. આજના બાધરાપણાના વખતમાં તેમજ ઘણાં ઘણાં લુગડાં પહેડવાની ચાલ હોવાથી દરેક માણસે દરરોજ અંદરથી તેમજ બાહેરથી પવિત્ર થવાને નાહવુંજ જોઇએ.

નાહવાનો ખરો હેતુ તે કાંઇ માત્ર બાહેરની સપાટીનીજ અસ્વચ્છતા દુર કરવાનું નથી, પણ ચામડીનાં છિદ્રોને ચપળ બનાવવાનું છે કે જેથી અંદરના અવ્યવો પોતાનું કાર્ય ઝડપથી બજા લાવે.

નાહવાની આદતો, જુદે જુદે ઠેકાણે તેમજ જુદા જુદા માણસોની જુદી જુદી હોયછે. કેટલાંક ઘરોમાં, નહાવું એ અસાધારણ વાત થઇ પડેછે. ગરગામડાંમાં જ્યાં નાહવાનાં સાધનો (બાથતબ) હોતા નથી ત્યાં આખા શિયાળામાં એક યા બે વેળાજ અંગોળ કરતા હશે.

નાહ્યાધોયા વિનાં રહી તમો થોડીક સારી તનદરોસ્તી ભોગવતાં પણ હો. છતાં જો વારંવાર નહાવાનું રાખો તો તમો વધુ મજબુત, તનદરોસ્ત અને પવિત્ર થશો.

નાહવાની અસરો શું છે તે આપણે તપાસીયે. આપણે ત્રણ જાતનાં સ્નાંન લઇએ છીએ, એકદમ ગરમ, કુકો અને થંડો. થંડા પાણીનું સ્નાંન, સાબુ વિના લેવાયછે, અને તેથી તે ચોક્કસ રીતે સ્વચ્છતાઈ આપતી નથી—તે કીમતી "તોનીક" ઉપાય છે—થંડા પાણીએ નહાવાથી લોહી ચામડીની સપાટી તરફ ધસી આવેછે અને તેથી તે શરીરને ખુશકારક લાગેછે. પણ તે લેવામાં સંભાળ રાખવી જોઇએ. કેટલાકોને તે ઘણુંજ ફાયદાકારક હોયછે, જ્યારે બીજાઓને, જ્યાં લોહીનું ફરવું ઘણું ધિમું હોયછે, તેમને ફાયદા કરતું નથી. જો તમો મજબુત ન હો, તો તમારે કુકાં પાણીથી નહાવાનું શરૂ કરવું—દર દીવસે તે પાણીને સેહેજ થંડું કરતાં જવું—થંડાં પાણીએ નાહીયે તો, નાહ્યા કે તુરતજ આપણને ખુશકારક અને ગરમી આવતી હોય એવી લાગણી થવી જોઇએ—જો આમ તમને ન લાગે તો, તે બાથ તમારે માટે વધુ થંડો છે એમ જાણવું અને તેથી તમારે તે કરતાં વધુ ગરમ બાથ લેવો.

થંડા પાણીના ફાયદા મેળવવા હોય, તો આગળ મેં કહ્યું તેમ, સુકા ફ્રીકશન બાથ લઇ, કે જે આગમજ થોડીક કસરત થવી જોઇએ, તે પછીજ તમારે થંડા પાણીએ નહાવું—શરીરને કસરતથી ચપળ કર્યા પછી જો તમો નહાવો તો તે વધુ ફાયદાકારક છે એટલુંજ નહી, પણ તેથી ઘણી મોજ પણ મળેછે.

થંડા પાણીએ નહાવાની રીતો.

થંડા પાણીએ નહાવાની ઘણીક રીતો છે, પણ જે સઉથી વધુ સહીસલામતભરી રીત છે તે શરૂઆતમાં ભીનાં કટકા અથવા વાંદળાએ નાહવું તે છે. એથી પણ વધુ સંભાળ રાખવાની તમારી મરજી હોય તો, માત્ર હાથોને થંડા પાણીમાં બોળી તેમનાંથીજ આંગને ખુબ ઘસરવું. આથી ઘણીજ થોડી થંડી લાગશે, અને તમને જલદીથી આંગમાં ગરમી આવી જશે. આમ કેટલાક દીવસ કર્યા પછી, ભીનો કટકો વાપડશો, અને ત્યારકેડે વાંદળાનાં મોટા કટકાએ વધુ થંડા પાણીનો જથો વાપડી શકશો.

કેટલાંકો થંડા પાણીથી ભરેલા તબમાં બુકડી મારી ઉઠેછે, પણ આ રીત ઘણી સખત છે, અને તેની ભલામણ હું કરતો નથી, સિવાય કે નાહનારમાં ઘણીક પ્રાણશક્તિ રહેલી હોય તોજ.

જ્યારે તમને થંડી જેવું લાગતું હોય ત્યારે કદી પણ થંડા પાણીએ નહાણું નહી, તેમજ થંડા પાણીએ નહાતાં ખુશકારક લાગે તોજ નહાવું—સહવારે ઉઠયા કે તુરત થંડા પાણીના તબમાં નહાવું એ વિચારથી ઘણાકોને ધ્રુજરી પેદા થશે, પણ કાંઇક કસરતની હીલચાલો જે વિષે હું આગળ બોલી ગયોછું તે કીધાથી તો થંડા પાણીએ વારંવાર નહાવાનું મન થશે.

થંડા પાણીનો ગુણ.

શરીરની સપાટી ઉપર લોહી ફરતું રાખવાને, થંડું પાણી એ મજબુત ઉપાય (Stimulant) છે. શરીરને જેવું પાણી પેહેલા લાગ્યું કે લોહીને તે અંદર અને ઉપર હંકાડી "હારટ" તરફ મોકલેછે. બીજું નવું લોહી સપાટી ઉપર તુરત આવેછે અને આથી લોહીનું ("સરકયુલેશન") ફરવું ઘણું ઝડપી થાયછે.

ખુલ્લી હવામાં જવાથી, યા ઉઘાડું દીલ રાખવાથી કહેવાયછે કે સરદી થાયછે, પણ સરદીનો ઉતાર પણ તેજ રીતે થાયછે. બીજા બોલોમાં કહું તો, સરદી મટાડવાનો તાતકાલીક ઉપાય આજ છે કે, છિદ્રોની ચપળતા વધારવી. સરદીને દુર કરવા માટે મેં વારંવાર એવા ઉપાયો લીધાછે કે જે સાધારણ ઘણાકોને ધાસ્તીપુર્વક ઉપાય લાગશે—દાખલા તરીકે સર્વે લુગડાં ઉતારી નગન હાલતે થંડા પવન સામે હું ઉભો છું—હું જાણુંછું કે આવા સંજોગોમાં "ન્યુમોન્યા" થઇ આવશે એવું સરાસરી દરેક માણસ બીહશે, પણ આવી રીતે ઉઘાડા રેહેવાથી, ચામડીનાં છિદ્રો અસાધારણ રીતે ચપળ થઇ ઝેરોને બાહેર કાઢી શરીરને પવિત્ર કરવાની તેમજ લોહીને ગતી આપવાનું કાર્ય કરેછે. આ બે રીતો થવાથી દરદ ઘણુંજ જલદીથી મટેછે.

ખહીનું તેમજ બીજા સંખ્યાબંધ દરદોનું મુળ જોશો તો મુરદાર અચપળ ચામડી હોયછે, અને તેથી ચામડીની કાયાદાસરની (normal) હાલત લાવવા માટે થંડા પાણીએ નહાવું એ બેશક મજબુત ઉપાયોમાંનો એક ઉપાય છે, એમ નક્કી જાણવું.

દરીયાનાં ખારાં પાણીમાં નાહવું એ મુખાકારીભરેલો "તોનીક" ઉપાય છે—ચામડીનાં દરદોમાં તો દરીયાનો બાથ અમુલ્ય છે—માટે જેઓ દરીયા નજદીક વસ્તાં હોય તેમને હું દરરોજ દરીયામાં એક બુડકી મારી આવવાની ભલામણ કરીશ—દરીયામાં જઇ નાહવાનો વધુ ફાયદો એ છે કે ત્યાં સુરજ અને હવા એ બન્નેનાં ફાયદા મળી શકેછે.

જેમ જેમ તમો વધુ કપડાં પેહરો, ઓછી કસરત (હીલચાલો) કરો અને વધુ ખોરાક દપાટવાનું રાખો તેમ તેમ તમને વારંવાર ગરમ પાણીએજ નાહવાની જરૂર પડશે.

અંગોળ એ બાહેરની ચાજોને સફા કરવાનું સાધન છે. તેઓ છિદ્રોને ઉઘાડા કરેછે, શરીરમાંથી લોહીનાં ઘણાક જથ્થાને સપાટી તરફ ખેંચી લાવેછે, શરીરમાં રહેલી રસ પેદા કરનારી (Secreting glands) કોઠલીઓની ઝડપ વધારેછે, અને શરીરમાં રહેલી અસ્વચ્છ ચીજોને છિદ્રો મારફતે બાહેર કાઢેછે. જો તમો સાધારણ આડતો ધરાવતાં માણસ હો તો તમારે માટે દર અઠવાડીયામાં એકથી ત્રણ ગરમ બાથો, સાબુ સાથે ચોળી લેવામાં બેશક ફાયદો છે, પણ જે સાબુમાં ઘણી આલકેલી (alkali) આવેછે તેવો સાબુ ન વાપડવો.

સઉથી સરસ સાબુ તે છે કે જે વનસ્પતિનાં તેલમાંથી બનાવેલો હોય. ચોખ્ખો "કાસતાઇલ" (Castile) સાબુની ભલામણ થઇ શકે—સાબુ થોડેક દરજજે, ચામડીમાં રહેલું તેલ બાહેર કાઢેછે, તેથી જે સાબુમાં વધુ આલકેલી હોય તે સાબુ આ તેલના પદાર્થને વધુ સોસી લીયેછે.

તેલ, ગરમી પેદા કરનારી ચીજ છે, અને તેથી સુજેલા ભાગને નરમ કરવાને કીમતી છે. તેથી ચામડી નરમ અને મખમલ જેવી હાથને તેમજ દેખાવમાં લાગે છે, માટે શરીરમાંનાં તેલને વારંવાર એવા આલકેલીના સાબુઓ લાગવાથી, ચામડીનાં દરદો જેવાં કે ખીલ, ખુજલી વગેરે થાયછે.

ગરમ પાણીએ કયારે અને કેટલીવાર નહાવું એ તમારી જીંદગી ગુજારવાની રીત ઉપર આધાર રાખેછે. પેહલા કહેછે તેમ જો તમો એક "High liver" હો, અને જાજી કસરત કે હીલચાલ ન કરતા હો તો તમને ગરમ પાણીએ વારંવાર નાહવાની જરૂર પડશે, કે જેથી બાહેરની લગાર પણ પવિત્રાઇ રહે. જયારે તમારે દીલને કચવાટ જેવું લાગે ત્યારે ખાતરીથી જાણવું કે તમારે નાહવુંજ જોઇએ, તો જોકો એવું થાય તે આગમજ નાહી લેવું બેહેતર છે, એટલે આંગ ઘણું નપેતર થઈ લાગે તે આગમજ અંગોળ કરી લેવું.

ગરમ પાણીનાં ગુણો.

ગરમ પાણીનાં બાથો ઘણાખરાં સાંધા છુટા કરનારાંછે, અને તેથી વધુ લીધાથી કમશક્તિ લાવેછે. જો તમો ઘણા મજબુત ન હો તો ગરમ બાથ ઘણીજ સંભાળથી લેવા. ઘણાક દાખલાઓમાં ગરમ પાણી, થંડા પાણી કરતાં વધુ નુકશાનકારક નીવડેછે.

ફુંકા પાણીએ નહાવાનું માત્ર સુઘડાઇ છે, પણ એ સિવાય તે બીજું કાંઇ કાર્ય કરતું નથી. ફુંકા ગરમ પાણી શરીરની સપાટી ઉપર લોહી ફરવાને કશી અસર કરતું નથી, અને છિદ્રોનાં કાર્યની ઝડપ માત્ર શરીરને હાથે ચોળવાથી યા દીલપુસનાએ નુછવાથીજ આવેછે.

સર્વ જાતનાં બાથો કરતાં શાવર (Shower Bath) બાથ એજ સઉથી સરસ ખુશકારક અને શરીરને તેજી આપનારોછે—તે દરેક કસરતશાળાઓમાં સાધારણ રીતે વપડાયછે, અને જેઓ એવી શાળાઓમાં જઇ બાથ લીએછે, અને તે લેવા આગમજ કસરતો કરેછે તેઓ સઘળાં આ બાથનાં ગુણ માટે એક અવાજે કહેછે. અરધો કલાક કસરત કરી તે પછી આ શાવર બાથ લીધાથી જે અદ્‌ભુત ફેરફાર શરીરમાં લાગેછે તે વીશ સેંકડો લોકોએ મારી આગલ ભારી વખાણો કરીછે. કસરતશાળા (જીમનેશીયમ) માં હંમેશાં પેહેલાં ગરમા-ગરમ પાણીનો યા સેહેજ ગરમ શાવર-બાથ વપડાયછે કે જેથી શરીરમાંથી નીકળેલો પરસેવો અને નજીસાત જે કસરત કરતાં બાહેર આવેછે તેઓ ધોવાઇ જાય; પણ ત્યારકેડે તુરતજ ઠંડા પાણીનો બાથ લેવાયછે, કે જે, જેવું પાઇપમાંથી થંડું નીકળે તેવુંજ વપડાયછે.

જેમ જેમ એક માણસને વધુ નહાવાની આદત હોયછે તેમ તેમ ઘણી નજીસાત તેનાં છિદ્રોમાંથી બાહેર નીકળી જાયછે. જો તમો વારંવાર નહાવું નહી કરો, તો અસ્વચ્છતા-નજીસાત શરીરમાં એટલીબધી વધી જાયછે કે તેથી કાંઇક ભયંકાર દરદ થવાનો સંભવ રહેછે.

ચીકાગોનાં એક ડાકટર નામે રોબર્ટસને કહ્યુંછે કે નહાવાથી બેશક લોહી સપાટી ઉપર ધસી આવેછે, છતાં ચામડીનાં છિદ્રોમાંથી કાંઇપણ અસ્વચ્છતા બાહેર નીકળતી નથી. આ વાત તદન ખોટી છે અને તેને લગભગ દરેક ડાકટરે ખોટી ઠેડવીછે એમ હું માનુંછું. એનો સાદો પુરાવો જોઇતો હોય તો, એક માણસ કે જે સારી તનદરોસ્તીમાં ન હોય તેનો પરસેવો સુંઘી જુઓ તો તેનાં દુર્ગંધથી તમારી ખાતરી થશે કે શરીરમાંથી નજીસાત નીકળેછેજ. અલબતાં ડાકટર રોબર્ટસનની એક વાત ખરી છે કે મજબુત "આલકેલી" વાળા સાબુથી શરીરમાંનું ઘણુંક તેલ નીકળી જાયછે, પરંતુ આથી જાતનો સાબુ વાપડવાની કાંઇ અગત

નથી. ઉંચી વનસ્પતિની મેળવણીનો સાબુમાં જરાપી "આલકેલી" આવતું નથી.

થંડા પાણીએ "ન્યુમોનીયા" એટલે ફેફસાંનો સોજો થઇ આવેછે એવું જે કેહેવાયછે તે પેલાં માણસોનેજ થઇ શકે કે જેઓ વરસમાં એકજ વાર નહાતાં હોય, પણ જેઓ નિત્ય નહાતાં ધોતાં હોય તેઓને તેમની સ્વચ્છતાઇને લીધે આ દરદ થવાનો જરાએ ભય નથી.

ઘણાં ગરમ પાણીએ વારંવાર નહાવું એ બેશક નબળાઇ–કમશક્તિ પેદા કરેછે, અને એવા દાખલામાં થોડાંક માણસો, પેલા ડાકટરનાં કેહવા મુજબ કદાચ મરતાં હોય. પણ જ્યાં પાણીથી એક માણસ મરતુ હોય ત્યારે હજારો માણસો પાણી વગર મરતાં હોયછે, કારણકે નહાવા વગર તેમનાં શરીરનાં છિદ્રો કચરાથી પુરાઇ જાયછે અને મુરદાર બનેછે.

ડાકટર પેજ (Page) કે જે ફીઝીકલ કલચરીસ્તોને બહુ જાણીતો છે તે કહેછે કે તે તથા તેના સઘળાં દરદીઓ, જેઓ ઘટતા ખોરાકો વાપરેછે તેમ જો બધાં લોકો કરે તો ગરમ પાણીએ નહાવાની કશી જરૂર પડેજ નહી. પણ આજની કેહવાતી સુધરેલી ઢબ પ્રમાણે જેઓ જીંદગી ગુજારેછે તેઓને, ડાકટર પેજની રીત પ્રમાણે ચાલતાં પણ, સાબુ અને ગરમ પાણી વિના રેહવાને બહુ મુશકેલી પડે.

દરેકે દરેક માણસે આ નહાવાની બાબત ઉપર ઘણોક વિચાર કરવો ઘટેછે, અને તેઓએ એવી આદત પાડવી જોઇએ કે જેથી સરસમાં સરસ તનદરોસ્તી અને જોર પોતે મેળવી શકે. દરેક જણે જે કરવુંછે તે એ કે જેમ બાહેરની સફાઇ તેમ અંતરની સફાઇ પણ મેળવવી જોઇએ. તમને જે જોઇએછે તે ચોખ્ખું, સાફ અને મજબુત શરીર, અને તે મેળવવા માટે જેટલી બને તેટલી કોશેશ કરવી જોઇએછે.

નિર્મળ ખોરાક, એટલે કે માંશ વિનાં માત્ર વનસ્પતી વગેરે કુદરતી ચાજો ઉપરજ જો તમો રહી શકતાં હો, પાટલાં હલકાં લુગડાં પેહેરો, કે જેથી નિરંતર હવાનું (air bath) સ્નાન તમને મળતું રહે, અને તમારાં શરીરને ઘસવાને તુવાલ અને નરમ બ્રશ પુર છુટથી વાપરો તો ઘણું પાણી વાપરયા વિનાં તમો ચોખ્ખાં રહી શકો. પણ આજના સુધરેલા જમાનામાં, આવી રીતે કુદરતની નજદીક રેહવાનું–સાધારણ માણસ માટે ઘણું મુશકેલ છે. તેટલા માટે તમારેથી બને તેટલું કરવું. હું પોતે તો દરરોજ સહવારે કસરત કર્યા પછી તુરતજ થંડા પાણીનો બાથ લઉછું, અને અઠવાડીયામાં એક યા બે વાર રાત્રે સુવા આગમજ ગરમ પાણીથી નહાવુંછું. ગરમ પાણીનાં સંબંધમાં, મારી પ્રેરણા ઉપર તેની ગરજ સોંપુછું. તે માટે હું કાંઇ ચોક્કસ દીવસ રાખતો નથી.

મારૂં એવું મજબુત માનવું છે કે મેં જે મારી રીત કહીછે તે બરાબરી દરેક માણસ કે જે તનદરોસ્તીની બાંધણી કરવા ઇચ્છતો હોય તેને બંધબેસ્તી અને લાભકારક થઇ પડશે.

પ્રગટકર્તાના બે શબ્દો.

પ્રિય વાંચનાર, શાવર-બાથ કે જે માટે ખાસ ગોઠવણ અને ખરચ કરવો પડેછે કે જે બધાંથી બની શકતું નથી, માટે મારા હીંદવાન ભાઇ બેહેનોને ઉતેજન મળવા કાજે કહીશ કે આપણા દેશી ઘરોમાં, હાંડીમાંથી કળશીયાએ, પાણી લઇ માથા ઉપર ઓટીએ છીએ તે પણ એક જાતનો શાવર બાથજ છે, ફરક માત્ર એટલોજ કે, નલનાં શાવર બાથમાં પાણી થોડીક વધુ ઉંચાઇએથી આવતું હોવાથી, વધુ જોશમાં શરીર ઉપર પડેછે જેથી હાથે નહાવા કરતાં લોહીને વધુ ગતી અને તેજી આપી શકેછે. પણ હાથે નહાતી વેળાએ, હાથોને છેક ઉપર લઇએ તો ત્યાંપણ પાણી વધુ જોશથી પડી શકેછે, અને શાવર બાથનાં જેવોજ કાંઇક ગુણ મેળવાયછે—પણ આમ થંડા પાણીએ નહાતી વેળા એક વાત યાદ રાખવી કે જેમ બને તેમ જલદીથી અંગોળ પુરો કરી ઉઠવું. ગરમ પાણીએ નહાતાં જેટલો વેળ લેવાઇ શકાય તેટલો વખત થંડાં પાણીએ નહાતાં કાઢવો નહી. ત્રણથી પાંચ મીનીટમાંજ થંડા પાણીનો અંગોળ પુરો કરવો. ઘણાં મજબુત અને મોટી જીવનશક્તિ ધરાવતાં માણસોજ વધુ વેલ લઇ અવગુણ વિના નાહી શકે, માટે આ ચેતવણી આપવાનું વાજબી ધાર્યું છે.

પ્રકરણ ૨૪ મું.

"કીદની" ગુર્દાને મજબુત કરવા વિષે.

ગુર્દાની અતી મોટી અગત્યતા—ગુર્દાનાં દરદો—કેમ થાયછે—તમાકું-આલકોહોલ (દારૂ) અને ઉશકેરનારાં ખાંણાઓ એ મુખ્ય તત્વો છે કે જેથી ગુર્દા બગડેછે—આ અગત્યનાં અવયવોને મજબુત કરવાની કસરતો.

નબળા ગુરદાનો એક મરદ યા ઓરત, વગર ગાંઠનાં એક પાતીયાં મીસાલ છે. સેહેજ વધુ એંચાણ કે બોજ પરતાં, તે આખું જતું રહેછે; તે ભાગી જઇ નિરૂપયોગી થઇ પડેછે.

કીદનીની જીવનશક્તિ ચાલુ રાખવી જોઇએ. આ અતી ઉપયોગી અવયવોને ઘણીક સંભાળથી રાખવાં જોઇએ. તેમનું કાર્ય એ છે કે શરીરમાં થયલા પ્રવાહી-કચરાનાં મોટા ભાગને બાહેર કાઢવો. આ પ્રવાહી સાથે, ઘણાંક નક્કર તત્વો પણ ગુર્દા બાહેર કાઢેછે.

હવે, જેમ બાહેરનાં ગોટળાંઓ (biceps) ને ખીલવી મજબુત કરી શકાય તેમ આ ગુર્દાને ઘટતી સખતાઇ આપી શકાયછે. **ઘટતી સખતાઈ** કરી હું કહુંછું તે નોંધી રાખજો. ગુર્દા ઘણાં નાજુક અવયવો છે કે જેમને મજબુત કરવાની જરૂર છે. છતાં કેટલાં માણસો, બલકે કેટલા કસરત કરનારાં માણસો પણ આ અવયવોને મજબુત કરવા માટે વિચાર કરતા હોયછે?

ગુર્દા ત્યાં રહેલાછે, અને પોતાનું કાર્ય ઘટતી રીતે બજાવતા હોયછે! ત્યારે જ્યાંસુધી દરદ થઈ ફરિયાદ કરવી પડે ત્યાંવેર શું આટલોજ વિચાર બસ છે? નહી! હું ભાર મુકીને કહીશ કે નહી! ગમે તેવા તનદરોસ્ત કીદની તમારા હોય છતાં તેમની ઉપર સંભાળ રાખવાની જરૂર છે, અને ઘટતી સંભાળ લીયે તો તેઓ મજબુત થશે. પણ કેમ?

પેહેલાં, "મસાજ" ની નરમ કસરતોથી. તે માટે સીધા ઉભા રહો, અને તમારા હાથોને પછવાડે લઇ કુલાંની ઉપર ડેરવી, કીદનીનાં પછાડી ભાગ ઉપર રાખો. તે પછી હાથોએ ઉપર અને નીચે "મસાજ" કરતા જાઓ, તે માટે દરેક હાથની હડેલી કીદની ઉપર ફેરવો. આમ એક યા બે મીનીટ સુધી કરવું.

ત્યારકેડ કીદની ઉપર તેટલીવાર હાથે ગુંદવાનું કરો. તે માટે હાથની મુઠીવાલી તાંચાંઓ કીદનીનાં ભાગ ઉપર ફેરવવા—પેહેલાં મુઠીવાલી બરડાની કરોડનાં ભાગ તરફથી શરૂ કરવું ને કીદની તરફ જવું અને બાજુ ઉપર જઇ છેલ્લી પાંસળી આગળ આવી અટકવું. ત્યારપછી તેજ જગ્યા ઉપર આંગલાનાં છેડાએ કરી "પરકશન" યાને ટકોરા મારતા જવું, તે છેક "અબદોમેન" પેટના ભાગ સુધી કર્યા જવું-પાછા ત્યાંથી ફરતાં પેહેલી જગ્યાએ આવવું.

આ બધી રીતો નરમપણે, ઝડપથી અને મક્કમ રીતે કરવી, પણ ઘણી સખત રીતે નહી, કારણકે "કીદની" કોમળ અવ્યવો હોવાથી દુખારો થવાનો સંભવ રહેછે. ધિમે ધિમે તમો જોશો કે લગાર વધુ જોરથી કરવા છતાં ત્યાં બેચેની કે "પેન" લાગશે નહી. ત્યારે તમો જાણશો કે તમોએ ગુર્દાઓને મજબુત અને તનદરોસ્ત બનાવ્યાછે.

આજની સુધરેલી પ્રજાઓમાં, હરતરફ ગુર્દાનું દરદ પ્રસરી રહ્યુંછે. લાંબાં વખતનાં "બ્રાઇટ્સ (Brights) દીસીઝ" માટે ઘણાંક દાકતરો કહેછે કે સાજું કરી શકાયજ નહી. ખરૂં જોતાં, તે ઘણું મજબુત અને જુનું થયું હોય તો કોઇબી સારવારથી સાજું કરવાની આશા હોતી નથી. આજના જમાનાના સરાસરી દરેક માણસના ખોરાકનો વિચાર કરીએ તો આટલા બધાં માણસો આ દરદથી પીડાયછે તે માટે અજાયબી લાગતી નથી. કેટલીક વેળા આ દરદની હાજરી પારખી પણ શકાતી નથી. ચાલુ "બ્રાઇટ દીસીઝ" માં ગુર્દાએ પોતાના કાર્ય કરવાની શક્તિ તદન ખોઇ દીધી હોયછે. આ દરદ જેટલું ધારવામાં આવેછે તે કરતાં વધુ સાધારણ છે.

"બ્રાઇટ દીસીઝ" (દરદ) ના ચીન્હો અને તેનાં કારણો.

બ્રાઇટ દીસીઝનાં ચીન્હો તે ગુર્દા તરફ થતો દુખારો છે, વારંવાર પીસાબ છુટવી, પીસાબનું બંધ થવું, ઘણા ઘેહરા રંગની પીસાબ, ગદળો રંગ, અને જલંદર (Dropsy) રોગના જેવા શરીરના જુદા જુદા ભાગો ઉપર થતા સોજા. જો એ દરદ ચાલુ (Chronic) થઇ લાગ્યું હોયછે, તો આખાં શરીરની સામાન્ય શક્તિ નબળી થતી જાયછે. કંઠમાળા (Bronchitis) ગળાંમાં થતાં ગાંઠો; પાણી જેવાં આવતાં (diarrhœa) પેટો, હારતનું સુજવું અને વારંવાર માંથાનો દુખારો, એ આ દરદની સાથે આવતાં હોયછે.

ગુર્દામાં લોહી જમાવ (Congestion) થયું હોય તે હમેશા જણાઇ આવેછે, પિસાબ યા તો વધુ છુટયા કરતી હોયછે અને ઘણીજ થોડા

રંગની થાયછે, યા ઘણીજ થોડી અને ઘણા રંગવાળી હોય એ ખુલ્લી નીશાણીઓ છે. લોહીનાં વાસણો ભાગી જવાથી લોહી વહેવા માંડેછે જેને હીમૉરેજ (Hemorrhage) કહેછે તે પણ લોહી જેવી પિસાબ થવાથી પરખાઇ આવેછે.

ગુર્દાના તિક્ષણ (acute) દરદ, કે જે "કનજેશન", "ઇનફ્લેમેશન" (સોજો) જે બધાં હીમૉરેજમાંજ આવી જાયછે, તે દરદ ઘણાક દાખલામાં કાંઇક અકસ્માતથી થાયછે, અથવા બીજાં કોઇ દરદથી થવા પામેછે. ગુર્દાનું "ઇનફ્લેમેશન" થાય ત્યારે તાવ, ગોવરૂ, ટીપથીરીયાં અને એવાં બીજાં દરદોનો ગુચવાડો વારંવાર થવા પામેછે. પણ ગુર્દાના દરદનું સઉથી સાધારણ કારણ તે આલકોહોલ (દારૂ), વીશકી, "બીયર" વાઇન, વગેરે પીણાઓ છે.

વળી આ દરદને લાવવામાં, ઉશ્કેરનારાં અને અણઘટતા ખોરાકો પણ ઘણોક ભાગ બજાવેછે—દારૂનો ઉપયોગ અને વધુ ખોરાક દપાટવો આ બદીઓ, આ દરદ સાથે ઘણોજ નજદીકનો સંબંધ ધરાવેછે—આલકોલીક દારૂઓ, ભુખને ખોટી રીતે ઉશ્કેરેછે અને માણસથી વધુ ખવાયછે. આ વાત બેશક દરેક જાતનાં માંશ માટે પણ ખરી છે, માટે જેઓ કાયદાસરની તનદરોસ્તી રાખવા ઇચ્છતાં હોય તેઓએ આ ચીજોથી દુર રેહેવું.

વલી ચાલુ પાણી ન પીયા કરવાથી તેમજ કસરતની ગેરહાજરીથી પણ આ દરદની ફરીયાદ ઉભી થાયછે. જેઓ બેસી રહી સુસ્ત જીંદગી ભોગવેછે તેઓમાં લોહીનું ફરવું સુસ્ત થાય અને કચરો કાઢવાવાળા અવ્યવોની શક્તિ મંદ પડી જાયછે,

વલી બીડી પીવાની (Smoking) આદત એ આ કીદનીનું દરદ ઉપજાવાની એક બીજી બુરી ખાસ્યત છે, અને આ દરદવાળાઓ બીડી પીવાનું ચાલુ રાખેછે ત્યારે દરદ સાજું થવાને મુશકેલ થઇ પડેછે.

ઘણા ઘણા લુગડાં પહેરવાથી, અને દરરોજ નહી નહાવાની બેદરકારીથી શરીરનાં કચરો કાઢનારાં અવ્યવોનું કાર્ય મંદ પડી જાયછે. આથી ગુર્દા ઉપર કાર્યનો બોજો વધી પડેછે, અને ત્યારે બેશક તેમના ઉપર કોઇની જાતનું દરદ થઇ આવેછે.

ગુર્દાનાં દરદનો તાત્કાળીક ઉપાય.

ગુર્દાનાં તિક્ષણ દરદ વેળાએ તુરત ઉપાય તરીકે, ગરમ ગરમ કટકાનો સેક બરડા ઉપર કરવો જોઇએ. તેમજ નીચલા આતરડાં (bowel) ને પાણીથી ધોઇ કાઢવું જોઇએ, અને ત્યારકેડે દરદીને ગરમ બલાનકેતમાં

વીંટાળી ઘણોક પરસેવો આવે તેમ રાખવુ જોઇએ. નિર્મળ પાણી ઘણાક જથ્થામાં પીવાડયા કરવું જોઇએ. જો "દીસતીલ" કીધેલું પાણી નજ મળે તો પછી વરસાદનું પાણી અથવા સાધારણ (પણ ગાળેલું) પાણી પાશો તેપી ચાલશે.

તિક્ષણ દરદની વેળાએ, ખોરાકનો એક દાણો પણ મહોમાં મુકવો નહી, જયાંવેર સોજો, "કનજેશન" અથવા "હીમૉરેજ" નરમ પડે નહી ત્યાંવેર દરદીએ કાંઇજ ખાવું નહી, માત્ર પાણી પીયા કરવું.

ચાલુ "બ્રાઇટ દીસીઝ" ની સારવાર કરવામાં, તે દરદીનાં શરીરને મજબુત બનાવવાની રીતો ચાલુ કરવી—નરમ પ્રકારની કોઇબી કસરતો કે જેથી લોહીને ઝડપથી ફરતું કરાય તે કસરતો કરવી—"મેસાજ" ઉપરાંત, ગુંદવાનું અને ટકોરા (percussion) મારવાની રીતો જેનું આગળ વર્ણન કરી ગયોછું, તેવી કસરતો, તેમજ જેથી શરીરનો ઉપલો ભાગ (trunk) આમતેમ ફરે, મરડાય, વળાય એવી કસરતો કામે લગાડવી—પણ આ હીલચાલો કરતાં સંભાળ રાખવી કે તે ઘણી સખત ન થઇ પડે કે જેથી ગુર્દાનાં ભાગમાં "પેન" થઇ લાગે. યાદ રાખજો કે નબળા ગુર્દાને ઘણું (strain) ખેંચતાં, ઘણું નુકસાન થાયછે.

"ડીઇપ બ્રીધીંગ" યાને ઉંડા લાંબા દમ લેવાનું અને ખુલ્લી હવામાં ચાલવાનું જરૂર કરજો તેથી ઘણોક ફાયદો થશે.

જો જલદીથી આરામ થવા ઇચ્છતા હો તો વારંવાર અપવાસો બે દીવસથી તે સાત દીવસનાં કર્યા જવું—અપવાસ કર્યા પછી, ભોજણ દીવસમાં માત્ર બેજ લેવાં, અને પાણી પુર છુટથી પીવું—પણ ભોજણ ખાતાં ખાતાં નહી, પણ બીજી વેળા પીયા કરવું—દરેક ઉશકેરનારાં પીણાં, જેવાં કે ચાહ (tea), કોફી, આલકોહોલ, માંશ—મરી મસાલા-ચટણી, અચાર—અને એવી દરેક ચીજ જેથી ભુખ ખોટી રીતે ઉશકેરાય-છે તેઓથી તદન દુર રહેવું.

જો સંપુર્ણ રીતે સાજું થવા માગતાં હોય તો તમાકુ પણ સમુળગો છોડવો.

ખુલ્લી હવામાં જેમ બને તેમ રહેવું. તમારા સુવાના ઓરડાને જેટલો બની શકે તેટલો ખુલ્લો હવા આવજાવ માટે રાખવો.

અપવાસ કરતી વેળાએ, જો તમારા લોહીનું ફરવું બરાબર ન હોય અને તમારા હાથ પગ રાત્રે થંડા રહેતા હોય તો, ગરમ પાણીથી ભરેલી બાટલીઓ હાથ પગ આગળ લઇને સુવું.

ક્યરેા કાઢવાળા અવયવેા બરાબર કાર્ય કરે તે માટે ખાસ કેાશિશેા ચાલુ રાખવી. જો પેટ બરાબર ન આવતું હેાય તેા પેટને ખુલાસેા મળે એવા (laxative) ખેારાકેા લેવાં—જો આ તુરતવેળા ન બને તેા પછી કબજીયાત માટે "કેાલન ફ્લશીંગ" ની રીત વાપડવી તે એકથી ત્રણ દીવસનાં આતરે લેયા કરવી કે જેથી આ શરીરની (Sewer) ગતર સંપુર્ણ રીતે સફા થઇ જાય

બ્રશથી યા ખરબચીયા તુવાલથી સુકા ફ્રીકશન બાથ કે જે માટે આગળ હું કહી ગયેાછું તે, કસરત કરવા પછી તુરતજ લેવા; જો દરદી મજબુત હેાય ને સવારે કસરત કરી શકે તેા તે કર્યા પછી આ સુકેા બાથ લેવેા. તે લીધા પછી શરીરને ભીણા તુવાળે ખુબ ઘસીને નુછી કાઢવું.

આ ઉપાયેા લીધાથી લગભગ બધા દાખલાઓમાં બ્રાઇટ દીસીઝ પણ સાજું કરી શકાયછે. **આ વાત જરૂર યાદ રાખવી કે અપવાસ કરશેા તેા ઘણું અજબ જેવું અસરકારક પરિણામ તુરતજ આવી શકશે—પણ અપવાસ કરતી વેળાએ જેટલું બની શકે તેટલું અને ગમે એટલું પાણી પીયા કરવું—તમેા જોશેા કે "ઈનફ્લેમેશન" સેાજો નરમ પડી જાયછે,** અને ત્યારે કેડ સુધારેા જલદીથી થવા માંડેછે. બીજી રીતેાની સાથે આ અપવાસ કરશેા તેા શુભ પરિણામ તુરત જણાઇ આવશે.

પ્રગટકર્તાની નેાટ—આ ગુર્દા માટે "મેસાજ" ની કસરતના જે ઉપાયેા છે તેનાં ચીત્રેા બની શકશે તેા પછવાડેથી કાઢીશું. આ પુસ્તકમાં આપતાં ખરચ ઘણેા વધી જાય એવું હેાવાથી, હવે પછી માંગણી થવાથી કાઢવાનેા વિચાર રાખ્યેાછે.

પ્રકરણ ૨૫ મું.

કબજીયાત, જીવનશક્તિનો નાશ કરેછે.

જીવનશક્તિના જથ્થાને વધતાં અટકાવનાર શત્રુ તે કબજીયાત—આ ફરિયાદનાં ચીન્હો—કારણો, જે આ દરદને ઉપજાવેછે—અચપળ, સુસ્ત જીંદગી એ મુખ્ય કારણ છે—ખોરાક, "કેથારતીક" (જોલાબની) ગોળીઓ અને તંગવસ્રો (corset) વાપડયાથી વારંવાર થતી ફરિયાદો.

> Constipation occurs at any age, but is most common after middle life when less exercise is taken, and increases with advancing years, when the vital processes in general are less active. It is ten times more common in women than in men.—WILLIAM GILMAN THOMPSON M. D.

કબજીયાત કોઈબી ઉમરે થાયછે, પણ મધ્યમ ઉમર થતાં તે વધુ સાધારણ થઈ પડેછે, કે જયારે માણસો ઓછી કસરતો કરતા હોયછે, અને જેમ જેમ ઉમર વધતી જાયછે કે જયારે પ્રાણીકશક્તિઓ કમી થવા માંડેછે તેમ તેમ કબજીયાત વધતી જાયછે. મરદો કરતાં ઓરતોમાં દશઘણી વધુ ફરિયાદ હોયછે—દાક્ટર થોમસન એમ. ડી.

જવલેજ કોઇકિ એવું કુટુંબ હશે કે જેમાંનું એક પણ માણસ, આ કબજીયાતનાં દરદથી હેરાન થતું ન હોય—જેઓ દેખાઇતી રીતે તનદરોસ્ત જેવાં દીસેછે તેઓ પણ વારંવાર આ મહાવેદના આપતી કબજીયાતના ભોગ થઇ પડયાં હોયછે. તેઓને બેહદ દુખ ખમવું પડેછે, છતાં તેઓ જોતાં નથી કે એ દુખ નહી વેઠાય તેમ કાં ન રહેવાય? અને તેનું કારણ જાણવાની જરાએ દરકાર કરતાં નથી.

કબજીયાત પેદા થવાનું કારણ તે તનદરોસ્તીનાં અતી સાધારણ કાયદાનું તેમજ ઘટતી રીતે ખોરાક લેવાની રીતોનું ઉલંગણ છે. કબજીયાત થવાની કશીએ ગરજ નથી; તેનું મુખ્ય કારણ દુર કીધાથી, અને તે પછી તનદરોસ્તીના કાયદા પ્રમાણે ચાલવાને સાદી અકલ વાપડયાથી, એ દરદ તદન દુર થઇ શકેછે.

એ દરદનાં મુખ્યકરીને ચીન્હો સરખાંજ હોયછે; અને તે, ઝાડો આવતાં પડતી મુશ્કેલી, પછી કોઇને રોજ થતી હોય તો કોઇને બે ચાર દીવસે થતી હોય, એટલોજ ફરક હોયછે. કેટલાકોને કોઇ કોઈ વેળા, ત્યારે બીજાંઓને રોજની ચાલુ ફરિયાદ હોયછે, કે જ્યાં પણ પેહેલા થોડા થોડા વખતે થઇનેજ ચાલુ થવા પામેછે.

એના સાધારણ ચીન્હો આ છેઃ—કોઇ કોઇ વેળા, યા સમુળગો ઝાડો આવતો બંધ થવો, અને જ્યારે કાંઇક બાહેરની મદદ લેવાય ત્યારેજ ખુલાસો થાય; ગુદાની અચપળ હાલત; સુકી ખરબચડી અને ફીક્કી પડેલી ચામડી; જીભ ઉપર ઠરો આવવો; મહોમાંથી ખરાબ વાસ નીકળવો; મનનું ઉદાસી રેહવું. આ ઉપરાંત ઘણીક વેળા હાર્ટનાં (પેલ્પીટેશન) ઠબકારા થયા કરવા; માથાંનો દુખારો, 'ન્યુરેલજીયા' એટલે નસનું દરદ અથવા જ્ઞાનતંતુમાં થતી શુલ જેને ચંચળ વાયુ પણ કહેછે તે, અથવા કોઇ પ્રકારની તાવ, જ્ઞાનતંતુઓનું Nervousness ઉશ્કેરાવું અને "હીસ્ટ્રીયા" નો રોગ.

વળી કબજીયાત પાછળ, જ્ઞાનતંતુઓની હારમાળા બગડેછે એવું પણ વારંવાર થાયછે, અને બીજાં કોઇ કારણસર નહી તો, માત્ર આજ કારણ માટે, આ આતરડાંની સફાઇ લાવી કબજીયાતને દુર કરવાની ખાસ જરૂર છે. આજે સેંકડો નહી, પણ હજારો—હજાર ઓરતો જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદથી "નરવસ રેકશ" થયલીઓ છે, કે જેમનાં દરદનું કારણ શોધશો તો કબજીયાતજ માલુમ પડશે, યા તો તેઓ બેદરકાર થઇ બેઠાં હોયછે યા તો તહરેવાર જોલાબની ગોળીઓ યા દવાઓ થોડાકવાર અજમાવતાં હોયછે, પણ તેથી તેમનાં દરદ ઓર વધવા પામી જડમુળ ઘાલી બેસેછે.

ખાતી વેળા ગમે એવો સરસ પદાર્થ યા ખોરાક હોય, પણ આતરડાં જો બરાબર કાર્ય કરતાં ન હોય તો તે ખોરાક ઝેર થઇ રહેછે, અને કેટલાક દાખલામાં તો વધુ ઝેરી બનેછે અને ખરાબ અસ્વચ્છ પદાર્થો ખાવાથી જેટલું નુકસાન થતું નથી તે કરતાં વધુ નુકસાન પેલા સારા ખોરાક નહી પચવાથી થાયછે. જો તમારે શરીરની તનદરોસ્ત હાલત રાખવી હોય તો આતરડાંઓની નીયમસર ચપલતા થાય એવું કરવુંજ જોઇએ. આ ફરિયાદની પેહેલી નિશાણી તે આ અવયવનું સુસ્ત થવું છે.

કબજીયાત પોતાની પાછળ એવાં દરદોની હાર લેતું આવેછે પછી તે તુરત આવે યા લગાર ઢિલ કરતાં હોય, છતાં તેઓ આવી શરીરની તનદરોસ્તીને એકદમ ભાંજી નાખશેજ—એકવાર કબજીયાતથી દેહ બગડી તો જ્યાંવેર તેનું મુળ કાઢો નહિ ત્યાંસુધી પાછી હાથમાં આવતી નથી—

કારણકે, કબજીયાતની સાથે જે બીજાં દરદો આવેછે તેઓ ઉપરાંત શરીરની પોષણક્રિયા (Nutrition) પણ નીષ્ફળ થતી જાયછે. જો શરીરમાંથી કચરો (waste matters) બાહેર કાઢી ન નખાય તો શરીરનાં રચકણો (tissues) નું પોષણ થતું સઘળું બંધ પડી જાયછે.

આજના જમાનાના સંજોગો હેઠલ, ઘણીક જાતના ચલણો રહેલાંછે કે જેઓ આ ફરિયાદને જન્મ આપનારાં છે, પણ સઉથી સાધારણ રીત, તો જીંદગીની સુસ્ત પડી રેહવાની આદત. જો તમો કેવળ કાંઇજ કસરત કે હીલચાલો ન કરો, જો આખો દીવસ તમો ઘેહેરાયલા, ગરમ ઓરડામાં રહો યા જ્યારેબી બાહેર જવું હોય ત્યારે ગાડીઘોડાએ બેસી ફર્યા કરો, તો આ કબજીયાતની ફરિયાદ તમને નહી આવી મળે એ મુશકેલ વાત છે. આ સંજોગોમાં લોહીનું ફરવું તદન મંદ પડેછે. તે પોતાનું કાર્ય સારી રીતે અને જોઇએ તેવું બજાવી શકતું નથી, અને ત્યારે કુદરતી રીતે આ કચરો કાઢવાવાલું "આતરડું" અચપળ થાય તેમાં શી નવાઇ?

ઘણી ઘણી રીતે (concentrated) કરેલો ખોરાક, જેવાકે "ચીકન" "બીફ" વગેરે માસનાં રસો, અથવા જે ખોરાકો ઘણા રસદાર અથવા મરીમસાલાથી ભરપુર યા ઘીથી ગગરતા (rich) કરી ખવાયછે તેઓ પણ આ ફરિયાદને જન્મ આપેછે.

ચાહ, કૉફી, તમાકુ, બીર દારૂ એ સઘળાં, આ દરદ ઉપજાવવાને મદદ કરનારાં છે. વળી જ્યારે સફેદ આતાની (white bread) રોટી ખવાયછે ત્યારે પણ કબજીયાત નક્કીપણે થાયછે. જ્યારે ઘઉંમાંથી તેનું બાહેરનું પડ યાને થુલું કાઢી લેવાયછે ત્યારે માત્ર કણેક યાને ખાલી આટાનો લોંદો રહેછે, જેને જેરવવાને પાચણક્રિયાના રસોને બહુજ મુશકેલી પડેછે. હું ઘણાક દાખલાઓ જાણું છું કે જ્યાં આ સફેદ આટો એજ આ દરદનું મુળ કારણ હતું, કે જે બદલી આખા ઘઉંના (ઘંટીથી દળેલા, ફુલુ કાઢયા વિનાનાં) લોટની રોટી ખવાડયાથી કબજીયાત દુર થયું હતું.

બીજું ઘણુંક ગંભીર કારણ તે જોલાબ (cathartic) નાં ગોળીઓ અને પીણાઓ છે. આ દવાઓ, થોડીકવાર રાહત આપેછે, પણ ધિમે ધિમે પાચણક્રિયાની "નરવસ" શક્તિ કમી થતી જાયછે, અને જો આ ઝેરી તત્વો લેવાનું ચાલુ રાખ્યું તો તેના "દોઝો" અથવા ગોળીઓ વધુ લેવાની જરૂર પડેછે, અને છેવટે તે દવાઓ મુદલ અસર કરતી નથી. જ્યારે અવ્યવો સુસ્ત અને મુરદાર થયાં હોયછે, ખરૂં જોતાં દવાથી તેમના ઉપર લકવાની અસર થઇ નબળાં પડી જાયછે, ત્યારે એક માણસની હાલત ઘણી ગંભીર થાયછે, અને ત્યારે તેને સાજું થવા માટે લાંબી મુદત સુધી ખોરાકની માવજત અને કસરત કરવી પડેછે.

જ્યારે ઝાડો આવવાનું લાગે ત્યારે તે ખાંચી જવું અથવા ઢિલ નાખવી એ પણ આ કબજીયાતનાં સાધારણ કારણોમાંનું એક છે. ઘણાક દાખલાઓમાં આ બેદરકારીથી, આંતરડાંમાં રહેલો કચરો પાછો મલાશય (rectum) માં ઘુસી જાયછે, ત્યારકેડે હાજત થવાની લાગણી થતીજ નથી.

ઝાડો ફરવાને જેવું લાગ્યું કે તુરતજ તેને તાબે થઇ જવું, અને આ ફરજ ઘણીજ બારીકીથી પાળવી. એ માટે કાયદાસરની આદત પાડવાની અગત્ય છે. કેટલાક દાખલામાં, લાંબી બેદરકારીથી, આંતરડાં એટલાં તેઃ સુસ્ત હાલતમાં આવી જાયછે કે ઝાડો આવવાને માટે સાધારણ રીતે હાજતની લાગણી પણ જતી રહેછે.

કોરસેત (Corset) જે (યુરોપની) સ્ત્રીઓ પહેરેછે તે પણ અતી નુકસાનકારક અસર કરેછે, કારણકે તે તાઇટ ચીજ હોવાથી કમર અને અને પેટના ભાગના મસલ્સોને સારીકાની ખીલવાં દેતી નથી, કે જે અવયવો કુદરતે નિયમ તરીકે કચરો કાઢવા માટે પેદા કર્યાંછે. કોરસેતથી યા ટાઇટ પેહેરેલા લુગડાંથી વળી લોહીનાં ફરવામાં બહુ ખલલ થાયછે.

વળી શરીરના કોઇબી ભાગ માટે તેમાં ખાસ કરી આંતરડાં માટે ચોક્કસ જથ્થો પ્રવાહીનો જરૂર જોઇએછે, અને તેથી કબજીયાતથી તમો છુટવા માંગતાં હો તો પુર છુટથી પાણી પીવામાં લેવું જરૂરનું છે.

અમેરીકાની કોરનેલ યુનીવરસીટી મેડીકલ કોલિજનો વડો, પ્રોફેસર વીલ્યમ થોમસન એમ. ડી. આ દરદ માટે નીચે પ્રમાણે કહેછેઃ—

"ખોરાક લેવામાં થતી ભુલોથી આ કબજીયાતનું દરદ થાયછે. "(૧) જેવું કે અપુર્ણ અથવા ઘણો "કોનસેનત્રેતેદ" ખોરાક, (૨) "ચોકસ વાંણાઓ, તેમજ સંકોચનશીલ એટલે કોથાને કબજ કરે એવા "પીણાંઓ—દુધ, ચાહ અને કલારેત દારૂ તો કેહવતથીજ કબજીયાત "કરનારાં ગણાયછે—(૩) પાચણ ન થઇ શકે તેવો ખોરાક—(૪) હલકા "(coarse) ખોરાકો વધુ જથ્થામાં ખાવાથી થતી ખલલ—(૫) ખાવાના "વખતમાં થતું અનિયમીતપણું, ઝડપથી ચાવી જવું વગેરે. (૬) ઘણુંજ "થોડું પાણી પીવામાં લેવું— અને આ છેલ્લું, કબજીયાતનું ઘણુંજ સાધારણ "કારણ છે, કારણકે તેથી પાચણક્રિયાનાં રસો ઓછા થાયછે, અને

"એલીમિનતરી કેનાલમાં ખોરાક સાથે ઘણાજ ઓછા મીશ્ર થાયછે, અને
"ત્યારે નીચલું આંતરડું એટલું તો સુકું થાયછે કે ત્યાં ઘસાડો થઇ
"કચરાને બાહેર નીકળતાં અટકાવેછે."

હવે આ ડાકટરે આપેલાં કારણોમાંનું ઓછો જથ્થો ખાવાનું કારણ છોડી દઇએ, કારણકે ઓછું દપાટવાનુ જવલેજ મળી આવેછે, તેમજ દુધ ઘણાં માણસો કબજીયાત થયા વિના સહેલથી લઇ શકેછે, તો આપણને જણાશે કે સઉથી મોટું મેડીકલ મત, આ કબજીયાતનાં કારણ તરીકે અસ્વચ્છ ખોરાકો, અને ઓછાં પાણીનો જથ્થો કહેછે. એ ઉપરાંત કસરતની ગેરહાજરી લઇએ તો આ કબજીયાતનાં દરદનાં કારણો આપણે સઘળાં મેળવ્યાંછે, કે જેઓને દુર કરવાની તજવીજ થવી જોઇએ.

પ્રકરણ ૨૬ મું.

કબજીયાતને દુર કેમ કરાય.

કુદરતી ઉપાયો એજ એકલા ઉપાયો છે કે જેથી તે દુર કરી શકાય—ખોરાકનાં મિશ્રણો, કસરત અને શરીરની બાંધણી કરવી, આ કદી નિષ્ફળ ન જાય એવી રીતો છે—ગોળીઓ અને "કેથારતીકસ" સાજા થવામાં અટકાવ કરેછે—દરદને વધારેછે, તેમની જગ્યા "કોલનફલશીગ" લેવી જોઇએ.

The removal of the cause is a matter of the first importance. Cathartics should be avoided, if possible.—A. A. Stevens M. D.

સહુથી પેહલી અગત્ય તે દરદનાં કારણને દુર કરવું—કેથારતીકસ યાને જોલાબો, બની શકે ત્યાંવેર લેવા નહી.—ડા૦ સ્ટીવન.—એમ. ડી.

કબજીયાત માટે ઉપાય છે? હું વગર અચકવે કહીશ કે "હા"!

ઝડપથી સાજું થાય એવો ઉપાય છે? તે દરદનાં સખતપણા ઉપર આધાર રાખેછે. દરદને સાજું કરવાનો સહીસલામતભર્યો જે કાયદો ધ્યાનમાં રાખવાનો છે તે એ કે, જેમ દરદ જુનું અને લાંબા વખતનું તેમ તેને સાજું કરવા માટે દરદીએ વધુ વાર ખંતથી કોશેશ કરવી જોઇએ. પણ હઠીલામાં હઠીલો રોગ હોય તે પણ આ કુદરતી ઉપાયોથી, ઉતેજન મળે એટલા થોડા વખતમાં સાજો થઇ શકેછે.

ત્યારે કોઇ પુછશે કે હું જે ઉપાય સુચવું છું તે કદીપણ નિષ્ફળ જતો નથી? એનો જવાબ હું વાળીશ કે, મારાં ઘણા વરસોનાં અનુભવથી હું જાણું છું ત્યાંસુધી એક પણ દાખલામાં એ ઉપાય નિર્થક ગયો નથી. પણ આ "ત્રીતમેન્ટ" કાંઇ બે કે ત્રણ દીવસ લઇને, પછી થશે કે નહી એવો સંદેહ રાખી પાછા જોલાબની ગોળી અને દવા ભણી ન જવું જોઇએ, તેમજ ખાવાની ભુલો અને કસરતની ગફલતી ન થવી જોઇએ.

આ હેરાન કરતાં દરદને સાજું કરવાની કેટલીક રીતો છે, પણ ઘણીખરી સઉથી સરસ રીત તો—ખોરાકનાં મિશ્રણો, કસરત અને સામાન્ય શક્તિ બાંધવાની રીતો છે. એક ખંતીલો માણસ હોય તે માત્ર દરદને સાજું કરવાનીજ રીત પકડશે નહી, પણ સાથે સાથે જ્ઞાનતંતુઓની અને પ્રાણીક શક્તિઓ પણ ખીલવતો જશે કે જેથી શરીરની સામાન્ય શક્તિ વધે.

થોડોક વખત ધિરજ ધરી તમારાં શરીરને કુદરતી કાયદાસરની હાલતમાં લાવવાનું કરો. જો તમને ગોળીઓ લેવાની ટેવ પડી હોય, તો તેમને એકદમ ફેંકી દો. તુરત ઉપાય જોઇતો હોય તો પાણી લઇને કોલનને ધોઇ કાઢો. આ ઉપાય પણ જ્યારે ઘણીજ ગરજ પડે ત્યારે લેવો.

તમને જે જોઇએછે તે બીજા બાહેરના ઉપાયો લીધા વિના તમારાં આંતરડાંઓનું કાયદાસરનું કાર્ય; બાહેરના ઉપાયો ઘણુમાં ઘણું થોડોકવાર રાહત આપેછે; છતાં તેઓ નુકસાનકારક અથવા તો તકલીફ આપનારાં તો છેજ—જો તમને "કોલન" ધોવા માટે જરૂરજ પડે તો ધિમે ધિમે તેનો ઉપયોગ છોડવો. આતરડાં પોતાનું કાર્ય પોતાની મેળે બજાવેછે, એવું તમને લાગે કે આ "ફ્લશીગ" ધોવાની રીત બંધ કરવી.

પેહેલાં ફ્રુટના રસ ઉપરજ એક-બે યા ત્રણ દીવસ સુધી રેહેવાથી, કુદરતી "ત્રીતમેન્ટ" શરૂ કરવાને ઠીક બની આવેછે, એટલેકે આ મારા કહેલા કુદરતી ઉપાય લેવા આગમજ, શરીરને નિર્મળ કરવા, બે ત્રણ દીવસ માત્ર ફ્રુટના રસ ઉપરજ રેહેવું ઘણું સારૂં છે. તે પછી, દીવસમાં બે વારજ ખાવું, અને દરેક નવાલો ખુબ ચાવીચાવીને પાણી જેવો કરી પછીજ ગળાંમાંથી નીચે ઉતારવો. જો, તમને એકલા કાચા ખોરાકો, જેવાકે કોટલાંવાળાં ફળો ફ્રુટો અને તરકારી ખાતાં ઘણું ભારી લાગે તો સાદા પકાવેલા ખોરાકો, લીલી તરકારી, સાલીદ, સુકા વાળ-વટાણા-સીંગ વગેરે પકાવીને ખાવું, પણ તેઓને ધીમી આંચે પકાવવા જોઇએ.

ચોખ્ખું સરસમાં સરસ ઓલીવ (olive oil) તેલ વાપરવું. શરૂઆતમાં જોકે સ્વાદ ન લાગશે, પણ આવી જાતનાં તેલો, ખોરાકને ઘણો સ્વાદદાર—અને ભુખ ઉઘાડે એવો બનાવેછે, અને આ તેલનો પુર છુટથી ઉપયોગ કરવાથી કબજીયાતનાં દરદને સાજું કરવામાં ઘણી અસર કરેછે. તે સાથે આખા ઘઉની રોટલી પાઉં ખાવાં યા ઘઉની બીજી કોઇકે બનાવેલી વાણી—પણ ઘણીજ પુષ્કળ પકાવેલી ન હોય તે ખાવી.

ખરૂ જોતાં, આખા ઘઉનેજ, એક રાતે પાણીમાં પલાવીને રાખ્યા હોય, અને સહવારે જમવાની અગાઉ, ધીમી આંચે તેજ પાણીમાં અગ્ની ઉપર

સીજવીને ખાધા હોય તેા આ દરદ માટે અતી રામબાણ ઉપાય થઇ પડે. પાસે નિર્મળ પાણી હંમેશાં રાખી, દર કલાકે યા બે કલાકે એકેકુ ગલાસ પીવું.

આ પાણીની વાત જ્યારે હું કરૂંછું ત્યારે તે માટે એકવાર નહી પણ અનેકવાર વિચાર કરજો—યાદ રાખજો કે નાનાં તેમજ મેાટાં (ઇનિતેસ્રાઇન) આંતરડાં (કે જેને Colon કેાલન કહેછે) જેએા આ કબજીયાત વેળા ઘણાં સુકાં થઈ ગયાં હોયછે અને જ્યાંથી કચરાને તમેા બાહેર કાઢવા માંગેાછેા, તેઓને એ કાર્યની કેાશિશ માટે ઘણી મસ્કયુલર શક્તિની ગરજ છે—અને જ્યારે કેાલન સુકી થઇ જાયછે, ત્યારે પેટના (મળ) કચરાની અંદર જે કાંઇ પ્રવાહી બાકી હોય તેને સેાસી લીએછે, કે જેથી તે અવયવની અંદરની ચામડીને કાંઇક ભીનાસ મળે. આથી કરીને મળ વધુ સુકું થઇ જાયછે, અને છેવટે એવું સખ્ત થાયછે કે તેનાં પથ્થર જેવા મર (ગાંઠ) બની જાયછે કે જેએા ઇનતેસ્રતાઇનને છેડે આવી અટકી બેસેછે.

જ્યારે આ હાલત આવી લાગેછે ત્યારે વર્ણવી ન શકાય એવી ભારે વેદના થાયછે. દર કલાકે તે દુખ વધ્યુંજ જાયછે. ખુલાસેા થવા માટે જીવ ગભરાઇ જાયછે, પણ તેની કેાશિશ કરતાં સફરાનેા ભાગ જાણે ચીરાઇ જતેા હેાય તેમ થાયછે. આ હાલતે મળને કાઢવા સિવાય રાહત મળી શકતી નથી. છતાં આ હાલત, જો પુરતા જથ્થામાં પાણી પીવાતે તેા કદી આવતે નહી.

મારાં કેટલાંક વાંચનારાઓએ મને ખાતરી આપીછે કે પુરતા જથ્થામાં પાણી પીવાથી આંતરડાંઓનું કાયદાસરનું કાર્ય તેમનાં દાખલામાં થતું આવ્યુંછે, પણ હું ધારૂંછું કે તેએા વધુ કહેતાં ભુલી ગયાંછે કે પાણી સિવાય તેએા કસરત પણ કરતાં હતાં, તેમજ ખાવામાં ઘટતા ખેારાકેાજ વાપરતાં હતાં.

પ્રકરણ ૨૭ મું.

કબજીયાતને દુર કરવાની કસરતો.

કસરતો કે જેથી શરીરની કાર્ય કરવાની સામાન્ય શક્તિ વધેછે—તુરતવેળા કરવાની કસરત—આ ફરિયાદને દુર કરવા માટે સામાન્ય વ્યવસ્થા.

કસરત વિષેની માન્યતા જેમની નવીજ છે યાને જેઓ કસરત માટે થોડુંકજ જાણતા થયાછે, અને જેઓની ઉત્કંઠા માત્ર કોઇક તેવા મજબુત કસરતબાજને જોઇ ઉશ્કેરાઇ હોયછે, અને જેઓ કસરતની ખરી કીમત હજુર પીછાણતા નથી, તેઓ તુરતવેળાની કસરતને યાને અમુક કસરતથી અમુક દરદ નીકળી જાયછે એવું માની લઇ, તે જાતની કસરત ઉપર બહુ ભાર મુકતાં હોયછે અને તેઓ વારંવાર એવી કસરતો ઉપર વધુ ધ્યાન આપી, ખરેખર શરીરની પ્રાણીક શક્તિઓ બાંધવા ઉપર લક્ષ આપતાં નથી.

હવે કબજીયાત, શરીરનાં અંદરનાં અવયવોનાં શક્તિમાં ભંગાણ થવાથીજ થાયછે. ત્યારે, તે સાજું કરવા માટે, શરીરનાં સાંચાકામની શક્તિ વધે એવી સામાન્ય કસરતો કરવી જરૂરની છે. ખાસ કસરતો માત્ર તેનો એક ભાગ છે; જે દીવસની બીજી કસરતો જોડે થવી જોઇએ.

આ વાત હંમેશાં મનમાં રાખજો કે હું જે કસરતો શરીરની અંદરનાં (Functional) કાર્ય વધારવા માટે કહુંછું તેમજ જે કાયદાઓ રજુ કરૂંછું તે સર્વે પ્રમાણે ચાલવાથીજ આ દરદને તમો જલદીથી દુર કરી શકશો, અને આજ માત્ર અસરકારક ઉપાય છે કે જેથી હંમેશનો આરામ મળી શકેછે.

શરીરની ખીલવણી કરવાની કાયદાસરની કસરતો તમારે ચાલુ કરવી જોઇએ. તે ઉપરાંત લાંબું ચાલવાનો અને ઉંડા દમ ખેંચવાનો મહાવરો પણ તમને ઘણો લાભકારક થઇ પડશે.

કોઇબી વેળા યા કાંઇપણ કારણસર કમરનો ભાગ સીંકડાઇ જાય એમ કરવું નહી. ત્યાં જેમ બને તેમ છુટાપણું હોય તેમ રેહવું કરવું. એટલેકે એવું લુગડું, પટો યા "કોરસેત" પેહેરવું નહી કે જેથા કમરનો ભાગ સંકોચાઇ જાય.

કુરતવેળાની જે ખાસ કસરત (હીલચાલ) કરવાની છે તે માટે કુદરતે વગર ભુલે ખરો રસ્તો દેખાડયોછે. જ્યારે હાજત થવાની તમો કોશેશ કરોછો તે વેળા તમો કઇ જાતની મસ્કયુલર ગતી કામે લગાડોછો ?

લગભગ વગર જાણવે તમો વાકાં વળી, જાણે તમારી છાતીને ગુઠણ સાથે દાબતા હો એવી રીતે વારંવાર તમારાં શરીરના ઉપલા ભાગને પગો તરફ આમ તેમ લઇ જાવોછો. તમો ગમે એમ વળો, તોય આટલું તો ચોક્કસ છે કે તમો પેટને દાબવા માંગોછો !

હવે આ હીલચાલો માણસને પોતાની અંતરની પ્રેરણાથી આ વેદનાં વેળા થઇ આવેછે, અને તેથી તે વાજબી છે, તે ખરી રીત છે, તમો વાંકાચુંકા થઇ વળોછો એટલેકે આંતરડાંનાં "મસ્લસો" ને સંકોચાવાની અને પાછા છુટા થવાની ફરજ પાડોછો, અને આ પ્રમાણે પેટના કચરાને બાહેર કાઢવાને કોશેશ કરોછો. જ્યારે કબજીયાત ઘણું સખત હોતું નથી ત્યારે આ હીલચાલોથી રાહત મળી શકેછે. પણ આ હીલચાલો માત્ર પેટ લાવવાની વખતેજ કરવી છે એટલુંજ નહિ, પણ બીજી વેળાએ પણ ખંતથી ચાલુ રાખવી જોઇએ, કે જેથી આંતરડાંનાં "મસ્લસો" મજબુત થઇ તેમની કાર્ય કરવાની શક્તિ વધે.

આ માટે, દરરોજ બે વાર, તમારી બીજી કસરતો ભેગાં આ હીલચાલ પણ કરવી. તે માટે મેં ચીત્ર આપ્યુંછે તે જુવો, જેની સમજણ નીચે આપીશ.

જમીન ઉપર ચત્તા સુવું, અને જમણા પગને ઉંચકીને જેટલો આગલ આવી શકે તેટલો લાવી, ગુંઠણથી હેઠલા ભાગને (નલાને) બે હાથે મજબુત પકડી રાખવો, અને તે પગને શરીર સામે જેટલું જોરથી બની શકે તેટલું દાબવું (જુઓ ચીત્ર)—ત્યારકેડ એવીજ હીલચાલ ડાબા પગે કરવી અને જમણાથી ડાબા એમ અવારનવાર હીલચાલો, જ્યાંસુધી તમને થાકની ખુલ્લી લાગણી થાય ત્યાંસુધી કર્યાં જવું.

એ પછી બીજી નીચલી હીલચાલ કરવી. તે માટે એક ખુરસી ઉપર (ચીત્રમાં દેખાડયુંછે તેમ) બેસવું—ત્યારકેડ નીચે જેટલું બને એટલું શરીરને નમાવી, જમણા પગની સામે તેને દાબવું—ત્યારપછી ડાબા પગની સાથે શરીરને દાબવું—અને જ્યાંસુધી થાક લાગે ત્યાંસુધી એમ કર્યાં જવું.

પેટ લાવવા કદીપણ કાંસવું નહી—એમ કરવાની ગરજ પડે ત્યારે ઉપર દેખાડયું છે તેમ વાકાં વળીને શરીરને જમણા તેમજ ડાભા પગ સામે દાબવું, અને આમ કર્યાથી તમને જોઇતી રાહત મળી જશે.

તમારો ઓરડો હમેશાં હવાની આવજાવ થાય તેમ ખુલ્લો રાખવો, અને સહવારે ઉઠયા પછી તમારેથી ખમી શકાય તો થંડા પાણીએ નાહવું—જો "Sitz bath" સીટ્ઝ્ બાથ લેવાઇ શકાય, તો તે લેવા આગમજ શરીરને દીલપુછનાએ યા બ્રશે સુકુંજ ખુબ ઘસી કાઢવું. આથી શરીર ઉપર ઘણી સારી અસર થશે અને આ કબજીયાતને સાજું થવાને ઘણી મદદ કરશે.

Sitz bath "સીટ્ઝ્ બાથ."

આ બાથ કેમ લેવાય તેની સમજણ આપીશ. એક મોટાં તબમાં થંડું પાણી ભરી, કોર ઉપરથી બેસી જાંગ તથા કુળા અને બરડો પાણીમાં જાય તેમ પગો બાહેર રાખી અંદર બેસવું. એટલેકે માત્ર જાંગ, કુળાં, બરડો, છાતી એટલુંજ પાણીમાં બોરવું—એમ બે વાર બુડકી મારી ઉઠી, તુવાળે દીલને ખુબ ઘસી-લુછી કાઢવું—આ રીતે જેઓથી થંડો બાથ ન લેવાય તેઓ માટે બીજી રીતો હું આગળ દેખાડી ગયોછું તે પ્રમાણે નાહવું.

પ્રકરણ ૨૮ મું.

પરિણામોનો સમુદાય.

શું પરિણામો આવ્યાંછે?—સુધારાની જગ્યા—ફેફસાંની શક્તિ ખીલીછે તે કેમ પરખાય—હ્રદય (હારત), હોજરીની શક્તિ પારખવા વિષે—સારી રીતે કાર્ય કરતાં (બોવેલ્સ) આંતરડાં—મજબુત (કીદની) ગુર્દા, મુસ્તકીમ રાનતંતુઓ, મજબુત "મસ્લસો".

> The respiratory capacity, or as John Hutchinson called it, the *vital* capacity etc.........It was found by Hutchinson, from whom most of our information on this subject is derived, that at a temperature of 60° F. 225 cubic inches is the average vital or respiratory capacity of a healthy person five feet seven inches in height.—KIRKES' PHYSIOLOGY.

કર્ક જે ફીઝીઓલોજી લખીછે તેમાં જોન હચીનસન કે જેણે દમ લેવાની પ્રાણીક શક્તિ માટે શોધો કીધીછે તેની ખબર મુજબ, ૫) ફીટ, ૭) ઈંચ ઉંચાઈનો એક તનદરોસ્ત માણસ ૬૦ ડીગ્રીની ગરમી વેળાએ, સરાસરી હવાની ૨૨૫) "ક્યુબીક ઈંચ" જેટલી દમ લેવા-કાઢવાની શક્તિ ધરાવેછે.

હવે એક માણસ, જે પોતા માટે સરસ તનદરોસ્તી અને પ્રાણીક શક્તિ મેળવવાની કોશિશ કરી રહ્યો હોય તેને કુદરતી રીતે, વિચાર આવે કે પોતે કેટલો ફતેહ પામ્યોછે તેની કેમ ખાતરી કરવી! વળી તે કરવા માટે હિંમત અને ખંતની તેમજ મનની સઘળી શક્તિઓ કામે લગાડવાની જરૂર છે, અને તેથી કાંઇક એવી માન્ય રખાયલી રીત હોવી જોઇએ કે જેથી તેને માલુમ પડી આવે કે આ નવી રીત અખત્યાર કીધાથી તેને કેટલો ફાયદો મળ્યોછે!

સારાં ભાગ્યે, કસરત વગેરે ઉપાયો કે જેઓની હું હીમાયત કરૂંછું તેમનાં શુભ ગુણો પારખવાની એટલીબધી રીતો છે, તેમજ તેની તપાસ કરવાનું એટલું તો સહેલું છે કે તેમાં જે વધુ અગત્યનું છે તે માટેજ હું બોલીશ. બાકીની રીતો માટે વાંચનારે પોતે વિચારી લેવું અને તેઓને કેમ કામે લગાડવી તેનો નિર્ણય પોતેજ કરી લેવો. એ માટે થોડુંક મનન કરવાની જરૂર છે, પણ **મારાં વાંચકો પોતે વિચાર કરતાં શીખે એવું હું ઇચ્છુંછું.** જે માણસ પોતે એમ ન કરી શકે, અને સંતોષકારક નિર્ણય પોતેજ આણી ન શકે તે માણસ એક "ફીઝીકલ કલ્ચરીસ્ટ" યાને શરીરની ખીલવણી કરનાર તરીકે કદી પણ ફતેહમંદ થશે નહિ.

આ પ્રકરણને મથાળે, હચીનસનની, આ પ્રાણીક શક્તિની મોટી અગત્યની પરિક્ષાને લગતી માન્યતા દેખાડીછે તે મોટામાં મોટી પરિક્ષા કરવાનો રસ્તો છે. તમો દમ કેમ લીયોછો? તે ખરી રીતે લેવાને તમો શીખ્યાંછો? જ્યારે તમો હવાને અંદર (દમમાં) લીયોછો ત્યારે આ અવ્યવોની આખી બાંધણી તમારાં દમની સાથે એકતાર થયલી તમને લાગેછે? લાંબો ઉંડો દમ, તમારા ફેફસાંઓનાં દરેકેદરેક "સેલ" ને પુગી વળેછે એ જાણતાં તમો શીખ્યાછો?

તમો ઘટતી રીતે દમ લીયોછો એવી ખાતરી કીધા પછી એક "સ્પાઇરોમીતર" પાસે જઇને, તમારી પ્રાણીક શક્તિની ખરેખર પરિક્ષા લીયો. જો ત્યાં ૨૨૫) કયુબીક ઇંચ યા તેથી વધુ હવા સેહેલાઇથી તમો દેખાડી શકો, તો તમો જાણશો કે દરેક દમે તમો ઘટતી હવા એંચી શકોછો. આ તમો કરી શકોછો એવું શીખ્યા પછી, દીવસમાં બને એટલીવાર, યાદ રાખીને તે કર્યા જવું. આ વાત યાદ રાખજો કે જો તમારી ઉંચાઇ ૫) ફીટ ને ૭) ઇંચથી ઓછી હશે તો ૨૨૫) કયુબીક ઇંચ અથવા તેથી સેહેજ ઓછી હવા તમારા દમમાં લેવાતાં તમો થોડાક વખત સંતોષ પામો. જો એથી વધુ ઉંચાઇ તમારી હોય, તો ૨૨૫) કરતાં થોડીક વધુ ઇંચો (જેટલામાં તમો સંતોષ પામો તેટલી) તમારા દમની શક્તિને વધારો.

પણ, ૨૨૫) કયુબીક ઇંચની શક્તિ માટે તમારી ખાતરી થવા કેડ, તેટલાંથી તમારે સંતોષ પામવું નહી. યાદ રાખવું કે અસાધારણ ખીલવણી માટે હું સલાહ આપતો નથી. દમ લેવાની ક્રિયા માટે, કોઇબી મરદ, ઓરત યા છોકરૂં અસાધારણ શક્તિ ધરાવી શકેજ નહી—**જેટલી વધુ દમ લેવાની તમારી શક્તિ તેટલું વધુ તમારૂં આખું પ્રાણીક જોર સમજવું.**

ગમે એટલીવાર સ્પાઇરોમીતરથી તપાસ લેવો, અને ખરૂં જોતાં જેમ વારંવાર કરશો તેમ વધુ સરસ. એ યંત્ર, શેહેરમાં કોઇને પણ થોડાક ખરચે મળી શકશે યા ભાડે મળી શકશે, જો તેમ ન મળે તો એક યંત્ર તમો ખરીદો, અથવા તો મેં જે રીત બતાવીછે તે પ્રમાણે ઘરમાં એક બનાવી લો. પણ જે યંત્ર સારી રીતે ન બનાવ્યું હોય અને જે બરાબર તપાસ કરી ન શકે તે કદીપણ વાપડતા ના.

હવે, તમારાં "હાર્ટ" નું શું? આગળ કરતાં વધુ "મસ્કયુલર" કાર્ય તમારેથી ઓછી મેહેનત યા બેચેની વિના થઇ શકેછે? હૃદયનું કાર્ય ઘણીજ બારીકીથી તપાશો, જો કાંઇક એવું લાગે કે જે તમને સમજ ન પડે તો કોઇક ખાતરીદાર ડાકટર પાસે અથવા તો એક પ્રવિણ ફીઝીકલ કલચરીસ્ટ પાસે જઇ તેની તપાસ કરાવો, તે માટે ખરચેલા પૈસા કારગત લાગશે. પણ તેની તપાસ તમારે પોતે પણ કરી જાણવી જોઇએ, મસ્કયુલર કસરતો કરવા પછી હૃદયની પાસે અને તેની આસપાસ વધુ સ્વસ્થ—સમાધાન લાગણી જો દીસે, તો તે "હાર્ટ" ઘટતી હાલતમાં છે એમ ખાતરીથી જાણવું—તમારી નાડની પરીક્ષા કરો અને જો તે ભરેલી, ઝડપી અને કાયદાસર ચાલતી હોય તો તે તમને ઘણું સરસ દેખાડશે કે તમારૂં "હાર્ટ" સારી પેઠે ચાલતું છે.

અને હવે તમારી હોજરીનું શું? તમારી ખાતરી છે કે હવે તમો ઘટતી જાતના ખોરાકોજ લીયોછો અને બીજા નહી? જો તમો તેમને કાંઇપણ બેચેની વિના પાચણ કરી શકતા હો, અને અસાધારણ રીત વાપડયા વિના, તમારી ભુખ સારી રહેતી હોય, તો તમને માનવાને સારાં કારણો છે કે તમારૂં પાચણક્રિયાનું યંત્ર સુધરી ગયુંછે. પણ **વળી તમારાં શરીરમાં ખોરાક જરપત** (assimalation) **થવાનું કેવું છે?** તમો સુધારાની તે ટોંચે પુગાછો કે જ્યાં તમો એવું જુવો કે જેમ જેમ ચાલુ કસરતો તમો કરો તેમ તેમ તમારાં મસ્લસોની સપાટી સખ્ત થતી હોય? જો આમ હોય તો, ઘટતી રીતે પોષણ થયા વિના તમારાં શરીરનાં રચકણો (tissues) માં એવો સુધારો થવાનો ગુણ દેખઇતી રીતે ચાલુ થાય નહી.

અને તમારાં (bowels) **આંતરડાંઓ?** તેઓ નિયમસર છે, અને તમારાં પેટનો દેખાવ કાયદાસર અને ઘટતા જરથા જેટલોજ છે કે? આ અગત્યની પરિક્ષા છે, અને તે ઘણું બારીકીથી તપાસવું જોઇએ. આવી રીતના ધિમે ધિમે સુધારા ન થતા હોય, તો પછી કબજીયાતને દુર કરવા વિષે મેં જે સલાહ આપીછે તે ઉપર તમારે વધુ ધ્યાન આપવું જોઇએ.

હવે તમારા ગુર્દા બગડેલા હોય તો ત્યાંપણ કાંઇ સારો ફેરફાર થયો છે કે નહી તે પણ તમો જાણી શકો. તમારી ચામડી માટે તપાસવું કે તે સાતીન જેવી લીસી છતાં મક્કમ અને "ઇલેશતીક" એટલે ખેંચી શકાય તેવી થઇછે કે નહી? આ ઘણી સંભાળથી તપાસજો, અને વલી તમારી ખાતરી કરજો કે દરેક ઠેકાણે તે જોઇએ તેવી ગુલાબી રંગની લાગેછે કે નહી? સાધારણ ગરમી વેળાએ, સખત મેહેનતનું કાર્ય કરતાં તમને પરસેવો સારીકાની છુટેછે કે નહી તે ઘણીજ સંભાળથી જોતા રહેવું. જે ચામડી, શરીરનો ભીનાશ ચોક્કસ જથ્થામાં પરસેવાના આકારમાં બાહેર ન કાઢે તો જાણવું કે તે શરીરની "સીસતમ" સાથે સંપુર્ણ એકયતાથી કાર્ય કરતી નથી. જો તમને લાગે કે એક તનદરોસ્ત માણસને જોઇએ તે કરતાં ઓછો પરસેવો તમને પડેછે તો તેનો ઉપાય કર્યા વિના તમારે રેહવું નહી.

તમારાં (Nerves) **જ્ઞાનતંતુઓ?** તે માટે જરૂર નોંધ રાખ્યા કરજો કે તેઓ સાવચેતપણામાં રહેછે. આગળ કરતાં તેઓ ઓછાં (fidgety) બેચેન રહેતાં હોય એવું લાગેછે? તમો સુવાને માટે વધુ તત્પર હોય યાને વધુ ખુશીથી સુવા જઇ શકોછો? વધુ સારી રીતે ઉંઘાવોછો, અને જાગૃત થાવોછો ત્યારે વધુ તાજગી મળી, વધુ આરામ થયો હોય એવું લાગેછે?

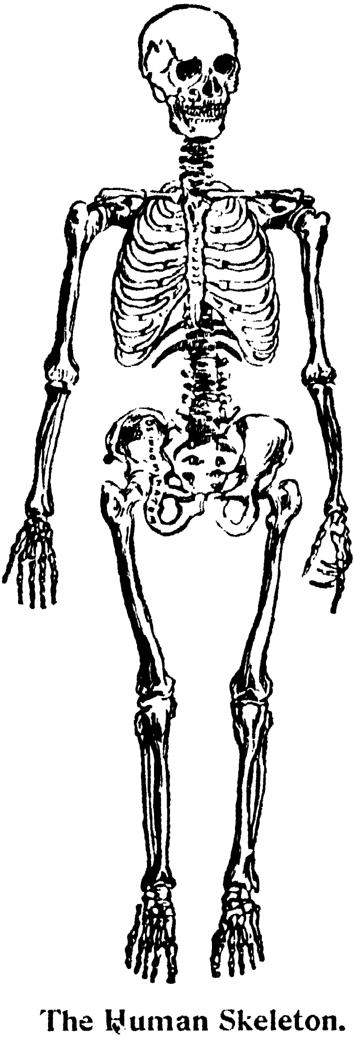
જ્યાંસુધી તમારાં જ્ઞાનતંતુઓ શક્તિમાં અને સાવધાનપણામાં સુધરતાં જાયછે એવું તમો જાણો નહી ત્યાંસુધી તમારે સંતોષ પકડવો નહી, કારણકે આ **યાદ રાખવું કે તેઓ** (neves) **શરીરનાં મુખી** (master organs) **અવયવો છે** કે જેઓ શરીરનાં કાર્યોની ચાલાકી ઉપર અમલ કરેછે અને તેમને નિયમસર રાખેછે.

તમારાં મસ્લસો? તમારી (grip) **પકડ વધુ મજબુત થઇછે!** તમારા હાથો વધુ સારા અને તમારી પીઠ વધુ મજબુત થઇછે? તમારા પગો તમને આગળ કરતાં વધુ સારી પેઠે જવાબ આપેછે? સાધારણ પાંચ માઇલનું ચાલવું કરતાં તમો થાકયા વિના ઠીક રહી શકોછો? મેસ્કયુલર હાલત એ ભરોસેદાર સામાન્ય જીવનશક્તિ દેખાડનાર છે.' છતાં એનો કાંઇ એવો અર્થ નથી કે તમારે મોટાં મોટાં (મસ્લસો) ગોતળાંઓ, કાંઇબી જોર કરી કેરવાં જોઇએ. **તનદરોસ્તીના શોધકે યાને**

જે માણસ તનદુરસ્તી મેળવવાની કોશીશ કરતું હોય તેને સઉથી પેહેલાં પ્રાણીકશક્તિ મેળવવાની કોશીશ કરવી વધુ સારી છે. બાઈસીપ (bicep) અને બીજા મસ્લસો વધુ ખીલવવાને જેઓને શોખ હોયછે તેઓએ આ જાણવું કે **જ્યારે શરીરની મુળ પાયા જેવી હાલતો સરસ રીતે મેળવાશે** ત્યારે આ સઘળું ચાલી આવશે.

જીવનશક્તિ વધીછે એની ખાતરી કરવાને વારંવાર તપાસ લેવાને ચુકતા ના. પરિણામોથી ફતેહ મેળવેલી જોશો તો તે તમને ખરા રસ્તાએ દોરવવાને ઉતેજન આપશે એટલુંજ નહી, પણ એવી ધીરજથી તમારી હાલતનો કીધેલો અભ્યાસ, તમારા શરીરની તનદુરોસ્તીને લગતું બેકીમતી નવું જ્ઞાન તમારી આગળ ખુલ્લું કરશે.

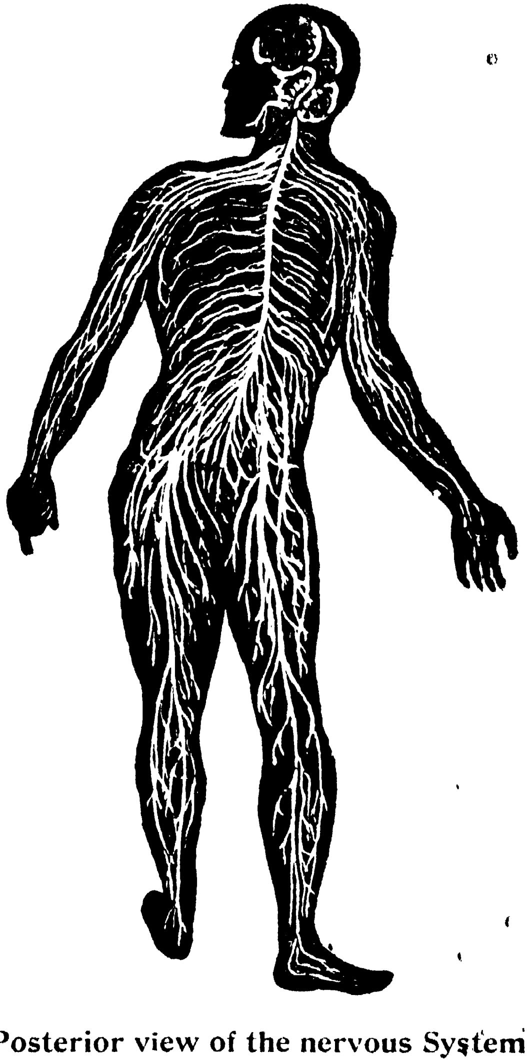
આકૃતી નં. ૧૮.



The Human Skeleton.

માણસનુ હાડપિંજર.

આકૃતી નં. ૧૯.



Posterior view of the nervous System.

'નરવસ સીસ્તમ'–જ્ઞાનતંતુઓની હાર-
માળાનો પાછલા ભાગનો દેખાવ.

જે વચ્ચેનો સીધો જાડો સફેદ લીટો છે, તે જ્ઞાન તંતુઓનો–
ચીત ૨૦) માંથી પસાર થઇ ભેજાને જઇ મલે છે, અને તેથી–
શક્તિ વધે છે અને આ મુલ પાયા ઉપરજ **મેકફેદનની** કસરતો–
ગણાય છે. (વધુ ખુલાસા માટે જુઓ મારી કસરતની ચોપડી.)

આકૃતી નો. ૨૦

7 Cervical Vertebrœ

12 Dorsal Vertebrœ

5 Lumber Vertebrœ



The Spine with the Vertebrœ numbered (24).

બરડાની કરોડ, તેના ત્રણ જુદા ભાગોનાં હાડકાં.

પેહેલામા (૭) સાત, બીજા ભાગમાં (૧૨) બાર, ને નીચેનાં ભાગમાં (૫) પાંચ હાડકાં, મળી જુમલે (૨૪) ચોવીસ હાડકાં બરડામા રહેલા છે.

—મુખી. "માસ્તરનર્વ" છે અને તે આખી કરોડ (જુવો
—બરડાથી કરોડને મજબુત કરવાથી આખા શરીરની સામાન્ય
—રચાઇ છે, તેથીજ તેઓ બીજી કસરતો કરતાં શ્રેષ્ઠ કાર્યસાધક

પ્રકરણ ૨૯ મું.

દર દીવસની સામાન્ય (Regime) કારકીર્દી.

હવે આ પુસ્તકમાં જે સલાહ મેં આપીછે તેનું ટુંક તાત્પર્ય; દર દીવસની કારકીર્દીના આકારમાં હું આપુંછું.

(૧) જે કસરતો મેં સુચવીછે તે માંહિથી જે તમારા ખાખમાં ખાસ જરૂરની લાગે તે ચુંટી કાઢી તમારૂં જે અવ્યવ ખામીવાળું હોય તે સુધારવાને કામે લગાડવી, અથવા અવ્યવોની કાર્ય કરવાની શક્તિ બાંધવા યા મસ્કયુલર શક્તિની ગરજ હોય તો તે બાંધવાને માટે તેવી કીસમની કસરતો કરવી.

જો તમારે, માત્ર લોહીનેજ આખાં શરીરમાં ઝડપથી ફેરવવાની અને સામાન્ય શક્તિ વધારવાની હોય તો, દમ લેવાની કસરતો અને જે ખીજી સાતમાં પ્રકરણમાં દેખાડીછે તે કસરતો કરવાની ભલામણ કરી શકાય.

જો તમો નબળાં હો અને કસરતની માત્ર શરૂઆત કરતાં હોય, તો જરાપણ થાકની લાગણી પ્રદર્શિત થાય કે તમારે થોભવું યાને આસાયશ લેવી. જો તમો સાધારણ મજબુત માણસ હોય, તો દરેક કસરત જ્યાંવેર તમારા મસ્લસો થાકી જાય ત્યાંસુધી કર્યા જવું. કસરતો તે ઓરડામાં યા જગ્યામાં કરવી કે જ્યાં બારીઓ બેપોર ખુલ્લી હોય, અને જેટલાં ઓછાં કપડાં હોય તેટલું વધુ સારૂં.

(૨) તાજી હવામાં જવાની આદત પાડો. તમારા સુવાના ઓરડાની બધી બારીઓ તદન ખુલ્લી ઉઘાડી રાખવી—જેમ વધુ થંડી હવા, તેમ તમારાં શરીરને સખ્ત કરવા તમને વધુ મેહેનત કરવી જોઇએ કે જેથી શરીરની સપાટી ઉપર ગરમીની હુંફ સારી પેઠે આવી શકે.

જો તમો કાંઇક હાથની સખ્ત મેહેનતનું કાર્ય કરતા હો, તો તે મેહેનત કરતાં જે "મસ્લસો" વપડાતાં હોય, તેજ "મસ્લસો" કસવાની કસરતો તમારે કરવાની જરૂર નથી, એટલેકે તમારાં દીવસનાં કાર્યમાં શરીરનાં જે ભાગો, જેવાકે હાથ-ખભાં-ગરદન વગેરે સારી પેઠે વપડાતાં હોય તો પછી તેવી કસરતો તમારે કરવી નહી કે જેથી પાછાં એનાં અવ્યવો કામે લાગે.

સહવારની કસરત પછી સુકા (dry friction bath) કટકાએ દીસ ઘસીને લુછવાનું કરજો. આ બાથ, જેમ આગળ હું કહી ગયોછું તેમ એક ખરબચરા તુવાળે શરીરના દરેક ભાગને ઉપર-નીચે, આગળ-પાછળ એવા ઘસડીઘસડીને ચોળવા કે ત્યાં સપાટી ઉપર લોહી ખુબ ધસી આવી, ચામડીને ગુલાબી રંગની કરી નાખે. જો મરજી પડે તો તુવાળને બદલે બે નરમ (Bristol Brush) બ્રશોથી આંગ ઘસવું.

એ કર્યા પછી થંડાં પાણીનો (sponge bath) બાથ લેવો. પાણી જેટલું થંડું ખમી શકાય તેટલું થંડું વાપરવું એટલેકે તે વાપડયા પછી તમને શરીરમાં ગરમી આવે તેટલું થંડું પાણી લેવું.

(૩) દર અઠવાડીયે બે યા ત્રણવાર સાંજે યા રાત્રે સુવા જવાની આગમજ, ગરમ પાણીએ અંગોળ કરવું, પણ તેમ દરેક વેળાએ **નાહવાની આગમજ કસરત તો જરૂર કરવી,** એટલે કસરત કરી પછી તુરતજ નાહી લેવું. પણ ખાધા પછી કલાક દોઢ કલાક રહીનેજ નાહવું—તુરત નહી.

(૪) દીવસમાં બે ભોજણોજ લેવાં. સિવાય કે હાથપગની સખત મેહેનત કરનારાં ધંધાદારી તમો હોય, તો જોકે ઘણા કામદાર મજુર માણસો પણ દીવસમાં બે ભોજનુજ લઇ સારી પેઠે રહી શકેછે. જો તમો દીવસમાં ત્રણ ભોજણો જમો, તો તમારે ખુબ સંભાળ રાખવી કે પાચણ થઇ શકે તે કરતાં વધુ જત્થો ન લેવાય—હું આતરે એવો કાંઇ છાપ બેસાડવા માંગતો નથી કે ત્રણ ભોજણો દીવસમાં લઇ તમો સારી પેઠે રહી ન શકો.

બે ભોજણ લેવાની રીત એટલામાટે કહુંછું કે જોઇએ તે કરતાં વધુ ખવાય નહીં એવા ખોરાકો પસંદ કરો, કે જે તમારા ખ્યાલ પ્રમાણે તમારી પોતાની એકલાની ગરજ ઘણી સારી રીતે પુરી પાડે.

(૫) કસરત કરવાની આગમજ યા કર્યા પછી, તેમજ સુવા જતાં આગમજ અને સહવારે ઉઠયા કેડે દર વેળાએ એક યા બે ગલાસ ભરી પાણી પીવાની તમારે આદત પાડવી. જોકે પાણી પુર છુટથી પીવાની હું સલાહ આપુંછું, ત્યારે એમ ન સમજવું કે તમારે એકદમ ઘણોજ જથ્થો પાણીનો પીવો. ઘણુંક પાણી પીને પણ હોજરીને જોઇએ તે કરતાં વધુ ભરી નાખી શકો, જે કરવું વાજબી નથી. સાધારણ રીતે દર રોજ

કલાકની અંદર ત્રણથી છ પાઇન્ટ ભરી પાણી પીવું જોઇએ, પણ જો તમને વધુ પરસેવો છુટયા કરતો હોય તો તો પાણીનો વધુ જથ્થો તમને જોઇશે.

(૬) ખોરાકનો દરેક નવાલો ખુબ ચાવીચાવીને એવો કરવો કે જાણે પ્રવાહી (પાણી) જેવો થઇ જાય. ખાતી વેળા કોઇપણ પીણા (ચાહ, કૉફી યા પાણી) લેવાં નહી. સિવાય કે તમને અતીઘણી તરસ લાગી હોય, અને તેમ થતાં, થોડુંક પીને સંતોષ પામવું, પણ આટલું યાદ રાખવું કે, ખોરાકને મ્હોડાંમાં બરાબર ન ચાવી તે નવાલાને પાણી પીને યા ચાહ-કૉફીથી ગળાંની અંદર કદી ઉતારવું નહી. જો ખાતાં ખાતાં પાણી પીવાની તમને આદત પડી હોય અને તે ભાંજવાની તમને મુશ્કેલી પડે તો તમારે કોકો (Cocoa) યા ગરમ દુધ-ખાઇ રહીને ખુબ પીવું.

સહવારને બદલે, સાંજે કસરત કરવાનું તમને વધુ પસંદ હોય યા ઠીક લાગે તો સાંજે કરવી, તો જોકે ઉઠયા પછી સાધારણ રીતે થોડીકપણ કસરત કરવી સલાહકારક છે. તે કર્યાથી તમો પુરા જાગૃત થશો ને દીવસનાં કાર્ય માટે તૈયાર થશો.

સમાપ્ત.

COLON-FLUSHING.

આંતરડાંને ધોવાની રીત.

સખત કબજીયાત તથા બીજાં ભીતરના દરદો વેળા નુકસાનકારક દવાઓ ન લેતાં "એનીમાએ" પાણીથી ધોવાની રીત ઘણી અસરકારક હોવા સાથે, તેમાં કશી ઇજા થવાનો સંભવ નથી. આ માટે થોડોક ખુલાસો કરીશ, જે દરદીઓને ઘણો લાભકારક થઇ પડશે.

એ "એનીમા" લેવાની કેટલીક રીતો છે. ઘણાં લોકો સાધારણ ઝાડો બેસવાની હાલત રાખી લીએછે, પણ એથી કરી આંતરડાંને સંપુર્ણ રીતે ધોવાઇ શકાતું નથી, કારણકે જ્યારે બેસીને તે લેવાયછે, ત્યારે આખાં આંતરડાં (Colon) માં પાણી જઇ શકતું નથી, માત્ર (rectum) મલાશય એટલે આંતરડાંના નીચલા ભાગમાંજ પાણી પોહોંચી શકેછે. અલબતાં એટલોજ ભાગ ધોવો હોય તો આ બેસીને લેવાની રીત ઠીક છે. પણ જો આખી "કોલન" ધોવા માંગીએ તો આવી રીતે પાણી તેમાં જઇ શકશે નહી, અને આ રીતે લેવાથી, પાણી ગરમ યા ઠંડુ હોય તોય મલાશયને નુકસાન કરેછે.

વલી કેટલાંકો જમણી બાજુ ઉપર સુઇને લીયેછે, જેથી પણ આખી "કોલન" ધોવાઇ શકાતી નથી. તે કરતાં ડાબી બાજુ સુઇને લેતાં સેહેજ સુધારો થઇ શકેછે, તો જોકે તેમ થતાં પણ "કોલન" નો જે આડો ભાગ છે ત્યાં પાણી પુગી શકતું નથી. અનુભવથી ત્યારે દેખાય-છે કે આ માટે માત્ર બેજ રીતો વાપડવી સારી છે અને તે નીચે પ્રમાણે છે.

જો એક માણસ બીમાર હોય અને તેનાંથી ઉઠીને ઉંધું સુવાઇ ન શકાય તો ચતોજ સુવાડી બેઉ ગુંઠણો સુધી પગોને ઉંચકી રાખવા, પણ એ વેળા તેનો પાછલો ભાગ ઉંચે અને માથું નીચી "લેવલે" હોય તેમ રાખવાની જરૂર છે. એ માટે જોઇએ તો એક લાકડાંનું પોહોળું પાટીયું યા લોખંડની પોહોલી પલેત યા તેવી ચીજ લેઇ તેને દરદીની હેઠલ રાખવી અને તેનાં વચલા ભાગે કોઇક જાડી ચીજ લઈ એવી રીતે તે પાટીયાંને ગોઠવવું કે દરદીનો પાછલો ભાગ ઉચકાયલો રહી માથું નીચી લેવલે રહે. આ માટે ગમે તો ખાટલીયો યા ધોલકીનેજ પગની બાજુ-એથી એકાદ ફુટ ઉંચકીને ઉપર રાખ્યાં હોય તો ઉપલી કડાકુટ મટી જશે.

પાસે ભીંત ઉપર ઉંચે એનીમાનું તબ ગોઠવી દરદીને પાણી આપવું. જો પાણી પાછું બાહેર કાઢવાની સખ્ત લાગણી થાય તો તેને તે રાખવાની મજબુત ભલામણ કરવી અને સારવાર કરનાર માણસે સફરાના ભાગને એક તુવાળે થોડીકવાર જ્યાંસુધી પેલી લાગણી જતી રહે ત્યાંસુધી દાબી રાખવો.

હવે જે સઉથી સરસ સંતોષકારક રીત છે, જે ઘણા નાતવાન દરદી સિવાય સાધારણ રીતે સર્વને ઉપયોગી અને સરળ પડશે તે નીચે પ્રમાણે છે.

જમીન ઉપર યા બીછાનામાં (જ્યાં ઘટતી ગોઠવણ કીધી હોય ત્યાં) ઉંધા સુઇને લેવું. એ માટે માથું જમીન ઉપર અને પછાડીનો ભાગ ઉપર ઉચકેલો રાખી, પેટમાં ટાંટીઆં લઇયે છિયે તેમ પગોને પેટની નીચે લાવી રાખવા અને તે ઉપર પેટ મુકી કુળાંના ભાગો ઉપરજ ઉચકેલા રાખવા, એટલે પાણી સડસડાત અંદર ચાલ્યું જશે, તેમજ પાણી જતી વેળા દુખારાની થોડીકજ લાગણી અંદર થશે—જો એક માણસથી એકદમ બધું પાણી નજ લેવાય તો થોડુંક આપી જરા થોભવું, અને રફતે-રફતે બધું પાણી અંદર જવા દેવું. એ માટે, નાની ટેબલ યા તેવો લાકડાંનો બાજઠ વાપડયો હોય તો ઠીક થશે.

સઉથી પેહલાં થોડુંક પાણી અંદર જવા દઇ તે પછી નળી બાહેર કાઢવી, જેથી અંદરની હવા નીકળી જાય. ત્યારબાદ બધું પાણી જવા દેવું. જો પાણી ઘણું જલદીથી આવતું હોય તો નળને થોડાકજ ઉઘાડવો અથવા તો કોર્ક વિનાની નળી હોય તો, હાથે દાબીને પાણીને અટકાવવું.

આ પાણી લેતાં પેટમાં થોડીક દુખારાની લાગણી અથવા કોઇકને ઉલટી થાય એવું થશે, પણ તે લાગણીને જરાકવાર દાબવી, અને જેમ જેમ પાણી વધુ અંદર જશે તેમ તેમ એ લાગણી ઓછી થશે. પાણી લઇ રહ્યા પછી થોડીકવાર ૨ થી ૧૦ મીનીટ બની શકે ત્યાંવિર તેવીજ હાલતમાં પડયા રેહવું—અને તે પછી સાધારણ રીત પ્રમાણે ઝાડે બેસવું.

કબજીયાત યા બીજી સાધારણ વેળાએ, સેહેજ ફુંકું પાણી લેવુંજ સારૂં છે. ગરમીની રૂતુમાં સાધારણ થંડું પાણીજ ચાલી શકેછે, પણ થંડીની રૂતુ વેળાએ ઘણું થંડું પાણી હોય તો સેહેજ ફુકું કરીને વાપડવું.

બીમારના કેસમાં, જ્યાં નાતવાની ઘણી હોય ત્યાં, ગરમ (૧૦૪ થી ૧૧૫ ડીગરી સુધી) પાણી વાપડવું ઠીક છે.

બીજાં તેવાં દરદોમાં ગરમ પાણીએ ધોવાનું સલાહકારક છે—જે વીષય લંબાણું હોવાથી અતરે આપી શકતો નથી, જ્યાં પીસાબ બંધ થાયછે અથવા તો પીસાબની નળીમાં થતો સોજો વગેરે દાખલામાં, ગરમ-ગરમ પાણીની એનીમા લેવી ઘણી કીમતી છે.

તાવની વેળાએ, થંડાં પાણીથી "કોલન" ને ધોવું સારૂં છે. તેથી તાવ ઉતરી જાયછે, એટલુંજ નહી પણ, ગુર્દા તથા ચામડીનાં કાર્યની ઝડપ વધી, તાવનાં ઝેહરને બાહેર કાઢી નાખવામાં મોટી મદદ મળેછે.

આ કુદરતના ઉપાય એવા સરસ અને સરળ છે કે જેઓએ તે લીધાછે તેઓ કદીપણ દવાઓ કે જોલાબો વાપડતા નથી. માટે દરેક વાંચનારને આ પાણીની ભલામણ કરીશ—પરંતુ આટલું યાદ રાખવું કે પેટ લાવવા માટે વારંવાર આ પાણીનો ઉપયોગ કરવો સારો નથી, અથવા તો એ પાણી લેવાથી શરીરને ઠીક લાગેછે તેથી દરરોજ એનીમા લેવી પણ સલાહકારક નથી—સખત દરદની વેળાજ એનો ઉપયોગ કરવો.

કેટલાક નામીચા ડાકટરો તથા વૈદ્યાંનાં પ્રોફેસરોના દવાદારૂ વિષેના અનુભવો.

Sir, Astley Cooper M. D. says:—

"The science of medicine is founded on conjecture and improved by murder,"

John Mason Good. M. C. F. R. S. says:—

"The science of medicine is a barbarous jargon."

Prof. Valentine Matt, the great surgeon, says:—

"Of all sciences, medicine, is the most uncertain."

Dr. Abercrombee, Fellow of the Royal College of Physicians of Edinburgh says:—

Medicine has been called by philosophers the act of Conjecturing, the science of guessing.

Prof. Henle, the great German Pathologist and teacher, says:—

"Medical science, at all times has been a medley of empirically acquired facts and theoretical observations."

Dr. Jacob Bigelon, formerly president of the Massachusett Medical Society, says:—

"The premature death of medical men brings with it humiliating conclusion that medicine is still an ineffectual speculation."

Prof. Gregory, of the Edinburgh Medical College, said to his medical class:—

"Gentlemen, ninety-nine out of every hundred medical facts are medical lies, and medical doctrines are, for the most part stark, staring, nonsense."

Sir John Forbes, Fellow of the Royal College of Physicians, London, said:—

"No systematic or theoretical classification of diseases or therapeutic agent ever yet promulgated is true, or anything like truth, and none can be adopted as a safe guidance in practice."

Dr. Bostick avers:—

That every dose of medicine is a blind experiment upon the vitality of the patient.

Prof. Parker says:—

"Hygiene is of far more value in the treatment of disease than drugs."

Doctor Frank maintains:—

That thousands are annually slaughtered in the sick room. The fact cannot be disputed that many "regular" treatments leave behind them lasting and injurious effects.

Prof. J. W. Carson, M. D. says:—

"We do not know whether our patients recover because we give medicine or because nature cures them. Perhaps bread pills cure as many as medicine."

Sir Benjamin Ward Richardson M. D., said:—

That the normal period of human life is about 100 to 110 years, and that seven out of an average of ten people could leave to that age if they lived in the right way. It is almost certain that the indiscriminate taking of drugs has shortened the duration of life of the civilized individual.

Doctor Rush, of Philadelphia, says:—

That physicians have assisted in multiplying diseases, and adds.

"We have done more, we have increased their fatality."

Prof. Alenzo Clark, of the New College of Physicians and Surgeons says:—

"In their zeal to do good, physicians have done much harm. They hurried thousands to their graves, who would have recovered if left to Nature."

Dr. Titus, Councillor at the Court of Dresden has said:—

"Three-fourths of mankind are killed by medicine and prescriptions."

Prof. Jos. M. Smith says—

"All medicines which enter into the circulation poison the blood in the same manner as do the poisons that produce the disease."

Prof. Alex H. Steavens of N. Y. College of Physicians and Surgeons says:—

"The older physicians grow, the more skeptical they become of the virtues of medicine and the more they are disposed to trust the powers of nature.

M. Magendic (celebrated French Physiologist) says:—

"Gentlemen medicine is a great humbug. I know it is called a science. But we are as ignorant as men can be. Who knows anything in the world about medicine. Nature does a great deal; imagination a great deal; doctors—develish little when they don't do harm!"

Sir James Crichton Brown M. D. F. R. S. says:—

This question of food is one of primary importance far more than education.

Sir John Lubbock F. R. S, says:—

To lengthen life—shorten meals—Dyspepsia is due, in nine cases out of ten, to too much food, too little exercise.

A. Eichholz. M. D. B, C. H. M. Inspector of School says:—

Food is the point about which turns the whole problem of degeneracy.

Prof. Chittenden Ph. D. L. L. D. Sc. D. says:—

It is one of the axioms of physiology that the majority of the diseases of mankind are due to, or connected with perversions of nutritions.

Sir Henry Thompson, M. D. F. R. S. Says —

I have come to the conclusion that more than half the diseased that embitters life is due to avoidable errors in diet.

J. Brotherton M. D. says:—

The eating and drinking Reformation is the foundation of all the good that would be produced in society.

Dr. Reich of Zurich says:—

No one can rise to the higher development of the Soul who does not regulate his life in accordance with the strictest, hygienic rules and correct educational principles............. Among the first factors in the practice of such religion stands a well regulated diet.

Take care of your digestion, which means brain—Huxley.

નામીચા ડાકટરોનાં મતો.

મોટા પ્રખ્યાત ડાકટર સર બેનજામીન વોર્ડ રીચર્ડસન એમ. ડી. કહેછે કે:—

"મનુષ્યની જીંદગીનો કાયદાસરનો વખત તો આસરે એકસો ૧૦૦) થી ૧૧૦) વરસનો છે, અને જો માણસો કાયદાસર જીંદગી ગુજારે તો દર દશમાંથી સરાસરી સાત માણસો આ ઉમર સુધી સારીપેઠે જીવી શકે. આ વાત લગભગ ચોક્કસ છે કે અવિચારીપણે યાને જોયાજાણ્યા વગર ગમે તેમ દવા લીધાથી, સુધરેલી પ્રજાના માણસોની જીંદગીની દોરી કમી થતી ચાલીછે."

વળી બીજો પ્રખ્યાત ડાકટર સર એશલી કુપર કહેછે કે:—

"આ કહેવાતી 'મેદીસીનની સાયન્સ' તે કાંઇજ નથી, પણ માત્ર અનુમાન-અટકલ ઉપરજ રચાયલીછે."

ફીલાદેલફીયાના જાણીતા ડાકટર રશ કહેછે કે:—

"આપણે એથી પણ વધુ કીધુંછે, આપણે મરણની સંખ્યાનું પ્રમાણ વધાર્યુંછે."

ડાકટર બોસતોક ખાતરીથી કહેછે કે:—

"દવાના દરેક દોઝ, એ દરદીની જીવનશક્તિ ઉપર માત્ર આંધળો અખતરો છે."

ડાકટર તાઇતસ, જે દ્રેસ્દનની કોર્ટનો કાઉનસીલર છે તેણે કહ્યુંછે કે:—

"મનુષ્યનો પોણો ભાગ દવાદારૂ અને 'પ્રીશક્રીપશન' થી માર્યો જાયછે."

પ્રોફેસર એલેકઝાન્ડર સ્તીવન્સ, જે ન્યુયોર્કની કોલેજ ઓફ ફીઝીશીયન અને સરજીયનનો વડો છે, તે કહેછે કે:—

"જેમ જેમ ડાકટરો વૃદ્ધ (અને અનુભવી) થતા જાયછે તેમ તેમ દવાદારૂના ગુણો માટે વધુ શકમંદ થઇ, કુદરતની શક્તિ ઉપર વધુ ને વધુ વિશ્વાસ મેળતા જાયછે."

વખણાયલો ફ્રેન્ચ ફીસીઓલોજીસ્ટ, એમ. મજેનદી કહેછે કે:—

"ગ્રહસ્થો, 'મેદીશીન' એ મોટું 'હમબગ' છે. હું જાણુંછું કે તેને 'સાયન્સ' કહેછે, પણ જેટલા માણસો અજ્ઞાન હોય તેવાજ આપણે (ડાક્ટરો પણ) અજ્ઞાન છઇએ. મેદીસીન માટે દુનિયામાં

કોણ જાણકાર છે? ઘણું તો કુદરત કરેછે, અનુમાનો ઘણું ક કરેછે, જ્યારે ડાકટરો કાંઇજ કરતા નથી, પણ તે જ્યારે તેઓ નુકસાન કરતા નથી ત્યારેજ!"

પ્રોફેસર જે. ડબ્લ્યુ. કારસન એમ. ડી. કહેછે કે:—

"આપણે જાણતા નથી કે આપણાં દરદીઓ, આપણી દવાથી સારા થાયછે કે કુદરત તેમને સારા કરેછે. કદાચ આટાની ગોળીઓ ઘણા જણને સારા કરતી હશે."

પ્રોફેસર પારકર કહેછે કે:—

"તનદરોસ્તી જાળવવાના નિયમો, એ દવાદારૂ કરતાં વધુ કીમતી દરદ માટે છે."

ડાકટર ફ્રેન્ક બાર મુકીને કહેછે કે:—

"હજારો લોકો દર વરસે દરદમાં ડાકટરોને હાથે રેહેંસાંઇ જાયછે યાને મરતાં હોયછે. આ ખીના તો ના પાડી શકાયજ નહી કે આ ચાલુ (ડાકટરી) ત્રીતમેન્ટો પોતા પાછળ જીંદગીભરની ખરાબ અસરો રાખી જાયછે."

ડાકટર એબરક્રોમબી, જે એદીનબરોની રોયલ કોલેજ ઓફ ફીઝીશીયનનો ફેલો છે તે કહેછે:—

"દવાદારૂને, ફીલસુફોએ અનુમાન કરવાનો હુન્નર અને અટકલો કરવાની વિદ્યા કહીછે એટલેકે ખરાં (સાક્ષાત) જ્ઞાન ઉપર રચાયલી વિદ્યા નથી."

ડાકટર જેકબ બીગલો, આગળ જે મેસાચુસેતની જાણીતી મેડીકલ કોલેજનો પ્રેસીડેન્ટ હતો તે કહેછે:—

"ડાકટરો અકાળ (નાની) વયે મરણ પામેછે તે આ હીનપસ્તી-ભરેલો નિર્ણય લાવેછે કે મેદીસીન એ હજુર બિનઅસરકારક તુરંગો છે, નહી તો તેઓ પોતેજ ન બચતે?"

પ્રોફેસર હેનલે, જે મોટો જરમન પેથોલોજીસ્ટ અને શિક્ષક ગણાયછે તે કહેછે:—

"મેદીકલ સાયન્સ, એ માત્ર કાંઇજ નહી પણ માત્ર અજમાયસથી મેળવેલી ખીનાઓ અને સઘળી વખ્તે મનથી કાપેલા અનહોક-નોનો ખીચડો છે યાને ઉંડવેડ છે."

એડીનબરોની મેડીસન કોલેજનો પ્રોફેસર ગ્રેગરી કહેછે:—

"ગ્રહસ્થો, દરેક એકસો મેડીકલ બીનાઓમાંની ૯૯) નવાણું બીનાં એ મેડીકલ લબાડી (જુઠી વાતો) છે અને મેડીકલ ઉપદેશો, (જે કોલેજોમાં શીખાડવામાં આવેછે) તે મોટે ભાગે, પુરેપુરી અને ગજબનાક 'નોનસેન્સ' છે, અર્થ વિનાની વાતો છે, એટલેકે જે કાંઇ અગત્યનું નહી તે છે."

સર જોન ફોર્બસ, જે લંડન રોયલ કોલેજનો ફેલો અને રાણીનાં ઘરખાટલાનો ડાકટર છે તે કહેછે:—

"કોઇબી નીયમીત રીતે, અથવા તર્ક–કલ્પનાથી કીધેલાં દરદને લગતાં અથવા દરદને મટાડવાના પાડેલા જુદા જુદા વર્ગો, જે અત્યારસુધીમાં બાહેર પડાયાછે, તે ખરા નથી, અથવા સચ્ચાઇને મલતા આવે એવા પણ નથી, અને તેથી તેઓ વેહેવારમાં સહિસલામત કામે લગાડી શકાય એવા નથી."

જોન મેસન ગુદ (એલ. સી. એફ. આર. એસ.) કહેછે:—

"મેદીસનની સાયન્સ એ માત્ર જંગલી જેવી નહી સમજાય તેવી બોલી છે, બીજા બોલોમાં ગોટા વાળવા જેવી વાતો છે."

પ્રોફેસર વેલેનટાઇન મોત કહેછે:—

"સઘળી વિદ્યાઓ (સાયન્સો) માં મેદીસનની સાયન્સ સઉથી વધુ અચોક્કસ યાને બિનભરોસેદાર વિદ્યા છે............. દવાએ કદીપણ દરદને સાજું કર્યું નથી, તો જોકે હજારો દાખલાઓમાં, તિક્ષણ દરદોને બગાડી, તેમને ચાલુ (chronic) દરદોમાં ફેરવ્યાંછે."

સર જેમ્સ ક્રીકતન બ્રાઉન એમ. ડી. કહેછે:—

"(મનની) કેળવણી કરતાં, ખોરાકનો સવાલ એ વધુ અગત્યનો છે."

એ. ઇકહોલ્ટ, એમ. ડી. કહેછે:—

"ખોરાક એજ એકલી ચીજ છે કે જે ઉપર મનુષ્યજાતનાં નબળા પડવાનું આખું ઉખ્યાણું ફરેછે."

સર જોન લ્યુબેક, (એફ. આર. એસ.) કહેછે કે:—

"જો જીંદગી લંબાવવી હોય તો, ભોજણો ટુંકા (ઓછા) કરો— અજીરણ એ દર દશ દાખલાના નવમાં, વધુ ખાવાથીજ, અને ઘણી થોડી કસરત રાખવાથીજ થતું હોયછે."

પ્રોફેસર ચીતનદેન, પી. એચ. ડી., વગેરે કહેછે:—

"છેવટે, હું આ નિર્ણય ઉપર આવ્યોછું કે અરધાઅરધ દરદો જેઓ જીંદગીને કંટાળા સમાન થઇ પડયછે તેઓ ખાવાની ભુલોથીજ થયલાં હોયછે."

જે. બ્રધરતન, એમ. ડી. કહેછે:—

"પ્રજાનું ભલુ કરવું હોય તો, પ્રજામાં રહેલી ખાવા–પીવાની જે બદીઓ છે તેમને સુધારવાનો પાયો રચવો, અને તેથીજ પ્રજાનાં દુખ-દરદો ઓછાં થશે."

ડાકટર રીચ (ઝયુરીચ) કહેછે:—

"જે માણસ પોતાની જીંદગીને તનદરોસ્તીને લગતા સખતમાં સખત કાયદાઓ પ્રમાણે ન ચલાવે, અને ખરેખર કેળવણીની રીતો પ્રમાણે ન ચાલે તે માણસ કદીપણ જીવનું પ્રગટીકરણ આગળ વધારી શકે નહી—અને આવા એક ધર્મની પેહેલી ફરજ તે કાયદાસરનો ખોરાક."

"તમારી પાચણ શક્તિ સંભાળો, એટલે ભેજું પણ સુધરશે"—હક્ષલી.

શરીરનાં અવયવોની થોડીક સમજણ.

મરદો તથા ઓરતો દુનિયામાં ફરી "આલપસ" જેવા પહાડો, ને મીસરની પીરામીદો વગેરે અજાયબીઓ ગણાતી જગ્યા અને ચીજો જોવા જાયછે અને તેમની બારીકીથી તપાસ કરી માહિતી મેળવેછે, જ્યારે આ પોતાનું શરીર કેવી અજાયબીથી ભરપૂર છે એ કોઇ જોતું-તપાસતું નથી. બાહેરની ખુબસુરતી અને બંધારણ માટે, આ ધર્તિ ઉપર એકે એવું ફુલ કે જનાવર નથી કે જેની સરખામણી માણસનાં શરીર સાથે કરાય અને વધુ સરસ લેખી શકાય.

ત્યારે, આ માણસાઇ શરીરનો સંચો કેવો છે, તેમાં શું શું તત્વો ભરેલાં છે અને તેનાં મુખ્ય અવયવો કેટલાં વગેરે માટે, વાંચનારને કાંઇક વેહવારૂ પણ સંગીન સમજણ આપવાના હેતુથી આ તકે થોડાક ખુલાસો આપીશું.

શરીર માટે બે મુખ્ય વિદ્યા ગણાયછેઃ એક "એનેટૉમિ" અને બીજી "ફીઝીયોલોજી".

Anatomy (એનેટૉમિ) એટલે શરીર-રચણા સંબંધી વિદ્યા, જે શરીરના આકાર તથા બાંધણી કેવી છે તેની વાતો શીખવેછે.

Physiology (ફીઝીયોલોજી) એટલે શરીરના દરેક અવયવનો વેહવાર કેમ ચાલેછે, ટુકમાં શરીરના આખા સાંચાકામનાં કાર્યની વીગતવાર હેવાલ જાણવાની વિદ્યા, જે વગર માત્ર આકાર અને બાંધણી (એનેટૉમિ) જાણવાથી કાંઇ ઝાઝો લાભ થતો નથી.

Chemical Compound આ આખું શરીર, "કેમીકલ કમ્પાઉન્ડ" યાને રસાયણ સંયોગોથી ઉત્પન્ન થયલાં મિશ્રણો, કે જેઓ કુદરતના કદી ન ફરે એવા કાયદાઓથી એકમેક સાથે ભેળાઇને રહેલાછે તે મિશ્રણોનું બનેલુંછે.

આ મિશ્રણો અસંખ્યાબંધ છે, પણ તે સઘળાં માત્ર ૧૩) તેર મુળ તત્વો (એલીમેન્ટસ) જે શરીરમાં રહેલાંછે, તેમનાજ જુદા જુદા જથ્થાથી બનેલા હોયછે.

Elements (એલીમેન્ટસ) નાં નામો—Oxygen, Hydrogen, Nitrogen, Carbon, Chlorine, Fluorine, Phosphorus, Calcium, Potassiam, Sodium, Sulphur,

Magnesium and *Iron*. એટલે ઓક્ષિજન, હાઇડ્રોજન, નાઇટ્રોજન, કારબન, ક્લોરીન, ફ્લોરીન, ફૉસફૉરસ, કાલશિયમ, પૉતેશિયમ, સોડીયમ, સલફર, મેગનેશિયમ, અને આયર્ન (લોખંડ).

આ (૧૩) વતરેાગે, બીજાં બે તત્વેા, "સીલીકોન અને આયેાદીન" એ પણ શરીરમાં ઘણુંજ જુજ જથ્થામાં હોયછે.

Compound—મીશ્રણેા બે જાતમાં વેહેંચાયલાછે. એકને Organic (આરગેનીક) કહેછે, બીજાને Inorganic (ઇનઓરગેનીક) કહેછે.

Organic Compounds "ઓરગેનીક" મિશ્રણેા તે છે કે જેઓમાં કારબન (Carbon), એક તત્વ તરીકે રહેલું હોયછે, જ્યારે ઇનઓરગેનીક મિશ્રણમાં તે (કારબન) હોતું નથી.

હવે બેહોલી રીતે કહેતાં, જે જે પદાર્થોને આપણે ખોરાકો તરીકે વાપરીયે છીએ તેઓ બધા આ "ઓરગેનીક" મિશ્રણેાનાં બનેલાં હોયછે, જેઓમાં રહેલું "કારબન" શરીરને ગરમી આપવા માટે કામે લાગેછે.

Organic Foods ઓરગેનીક ખોરાકો, નીચલા ત્રણ જાતમાં વેહેંચાયલાછે:—

૧. Nitrogenous Foods, નાઇટ્રોજીનસ ખોરાકો અથવા સાધારણ રીતે જેમને Proteids (પ્રોતીદસ) કહેછે તે જેવાં કે,

Albumen (આલબ્યુમેન), Fibrin (ફીબ્રીન), Casein (કેસીન) અને Gelatine (જીલેતાઇન).

"નાઇટ્રોજીનસ ફુડ અથવા પ્રોતીદ" એટલે જે પદાર્થોમાં માંસ બનાવવાનું તત્વ હોયછે તે, જે પદાર્થ ઘઉંનાં દુધ જેવેા હોયછે.

"આલબ્યુમેન" તે તત્વ છે કે જે ઇંડાંની સફેતીમાં રહેલું છે.

"ફીબ્રીન" લોહીમાં રહેલું એક તત્વ છે.

"કેસીન" એ પનીરમાં રહેલું કિમતી તત્વ છે.

"ગ્લુતેન" ચીકાસ જે અનાજ ધાન્યમાં રહેલેાછે તે ગ્લુતેન.

"જીલેટાઇન" એ જનાવર વર્ગનાં હાંડકાંમાં રહેલાં શાખાવાળાં રચકણેા છે.

Fats ચરબી એ બીજું તત્વ છે એટલેકે તેલ જે જનાવર તથા વનસ્પતી વર્ગમાં રહેલુંછે, જેવુંકે માંસની ચરબી, માખણ, ઓલીવ તેલ વગેરે જે ચીકાસવાળા પદાર્થો છે તે, જે શરીરને ગરમી (heat) આપવાનું કાર્ય બજાવેછે.

Carbohydrates (“ કારબોહાઇદ્રેટ્સ ”) જેમાં “ સ્તાર્ચ ” યાને ચોખાના આટા જેવો પદાર્થ, તથા સુગર–મીઠાસ વગેરે તત્વ રાખનારા પદાર્થો, જે વનસ્પતી વર્ગમાંથી મળી આવેછે.

ઉપલા સિવાય “ ઇનઓરગેનીક ” પદાર્થો છે કે જેઓમાંથી ખાતાસ (acid) અને મીઠું (ખારાસ) તથા ફોસફેત મળી આવેછે તે પણ શરીર માટે ઉપયોગી છે—જેવોકે Calcium Carbonate કાલશિયમ કારબોનેટ અથવા ચુનો (lime) જે હાડકાં બનાવવા માટે ઉપયોગી છે.

એ સિવાય, પાણી, હવા, એવા જોકે ખાસ ચાવીને ખાવાના પદાર્થો નથી, છતાં શરીર માટે ઘણાજ ઉપયોગી છે. હવા વગર શરીર જીવી શકાયજ નહી.

આ બધા પદાર્થો (ઓરગેનીક તથા ઇનઓરગેનીક) એ કુદરતની અંદર એટલા તો પુરતા જથ્થામાં મળી આવેછે, કે માણસને માંસ ખાવાની કશી જરૂર નથી—(એ માટે એક કોઠો પાછળ આપ્યોછે તે જુવો.)

હવે શરીરને આ ત્રણ તત્વોની મુખ્ય ગરજ છે તેમનાં કાર્યોની વીગત આપીશ.

“ પ્રોતીડ ” એ માસ લાવવા માટે છે, પણ એમાં કશીએ શક્તિ Energy રહેલી હોતી નથી, અને તેથી માત્ર માંસ બનેછે, પણ ગોટલાંઓ (Muscular Energy) બાંધવાની શક્તિ તેમાં હોતી નથી.

“ ચરબી ” એ ગરમી આપનારૂં તત્વ છે, શરીરને એની ચોક્કસ પ્રમાણમાં ગરજ હોયછે, પણ જ્યારે એનો જથ્થો વધી પડેછે કે જે વધુ ખોરાક ડપાટવાની ટેવથી તેમજ કસરત કાંઇજ ન કરવાથી થાયછે, ત્યારે એની ગરમી શરીરમાં બહુ વધી પડેછે, અને શરીરનાં અવ્યવો બાહેર કાઢી શકતાં નથી, તેથી એક જાડા (ફુરએ) થયલાં માણસથી ગરમીની ૠતુ ખમાતી નથી, કારણ તેનાં શરીરમાં પુષ્કળ ગરમી રહેલી હોયછે. એ ઉપરાંત ચરબીનો ફેલાવો ચાલુ થયા કરતો હોવાથી, અવ્યવોનાં કાર્યો નિયમીત રીતે ચાલી શકતાં નથી, ત્યારે દરદ પેદા થવાનો સંભવ થાયછે.

“ એસીદ ” ખટાસ, એ ચોક્કસ પ્રમાણમાં પાચણક્રિયા માટે જરૂરનું છે, ફળફળાદીમાંથી આપણને મળેછે.

હવે માણસમાં રહેલાં આ (૧૩) મુળ (Elements) તત્વો કેટલાં પ્રમાણમાં રહેલા હોયછે તેનો એક દાખલો આપીશ.

એક માણસ જેનું વજન ૧૪૮) રતલ હોય તેમાં નીચે મુજબ હોયછે:—

તત્વ.	વજન રતલ.	
ઓક્ષિજન	૧૧૦·૫૬	આ છ તત્વો મોટાં પ્રમાણમાં હોયછે જ્યારે બીજાં તત્વો
કારબન	૧૯·૯૮	
હાઇડ્રોજન	૧૩·૪૬	
નાઇટ્રોજન	૩·૭૦	
કાલસિયમ	૧·૯૩	
ફોસફોરસ	૧·૭૦	
બીજાં સાત તત્વો બધાં મળી જુજ		

જેવાંકે, પોતેશિયમ, સલફર, કલોરીન, ફ્લોરીન, સોદીયમ, મગનેશીયમ, લોખંડ ઘણાંજ નાનાં પ્રમાણમાં એટલે એક રતલથી પણ ઘણાં ઓછાં હોયછે જેનું પ્રમાણ આપવાની કાંઇ જરૂર નથી.

હવે આ મુળતત્વોથી જે મીશ્રણ, સઉથી પેહેલાં બનેછે તેને સાયનતીસ્ટોએ, "પ્રોતોપ્લેસમ" નામ આપ્યુંછે.

Protoplasm પ્રોતોપ્લેસમ, એ બારીકમાં બારીક જીવતું તત્વ જે શરીરમાં રહેલુંછે તેને કહેછે—એ તત્વનો કાંઇ આકાર કે રચણા જેવું નથી—એ શરીરમાં રહેલા કોઇબી 'સેલ' (cell) માં મળી આવેછે.—એમાં એવી ખાસ્યત છે કે પોતામાંથી તે નવાં "પ્રોતોપ્લેસમ" પેદા કરેછે—અને જ્યારે તેમની શરીરના અમુક ભાગમાં ગરજ હોતી નથી ત્યારે બીજા ભાગમાં કે જ્યાં તેમની ગરજ હોયછે ત્યાં પોતાની મેળે ચાલ્યા જાયછે.

Cell (સેલ)—એટલે શરીરમાં રહેલું નાનામાં નાનું અંગ (જે માટે જુવો તેનું ચિત્ર શરૂઆતમાં છે તે) ઘણાંક "પ્રોતોપ્લેસમ" સાથે મળી એક 'સેલ' બનેછે.

Tissue (તીસ્યુ)—ઘણાંક 'સેલ્સો' મળી એક 'તીસ્યુ' બનેછે—અને એવાં ઘણાક તીસ્યુ સાથે ભેલાઇને એક

Muscle (મસલ) ગેાટલું બનેછે—અને તે પછી દરેક અવ્યવની જીંદગી પછી, તે હાડકાં, માંસ, લોહી, ચામડી સઉ કોઇ આ 'સેલ્સો' થીજ બનેલી હોયછે.

આ "સેલ્સો" હરપળે મરતાં હોયછે, અને નવાં પેદા થતાં હોયછે. જ્યારે ખોરાક શરીરમાં લેવાયછે, ત્યારે પોષણનાં તત્વે: ત્યાં બનેછે અને તે તત્વો હરેક જગ્યામાં જાયછે કે જ્યાં જુનાં સેલ્સો મરતાં હોયછે ત્યાં નવાં બંધાય—અને આ બધું દરેક ઠેકાણે લઇ જવાને પાણી જેવાં પ્રવાહીની ઘણી ગરજ છે—સરત

ક્રિયાથી જે જુનાં "સેલ્સો" હોયછે તેઓ નાશ પામેછે, અને કસરતની મેહનતથી શરીરને વધુ ઓક્ષીજન-હવાની ગરજ પડેછે. એટલામાટે કે આ જુની ચીજોને તે તુરત બાળી નાખે, કે જેને લોહી શરીરમાંથી "કારબન" ના આકારમાં બાહેર કાઢી નાખેછે. ત્યારે જેમ જેમ વધુ હવા દમમાં જાય (જે કસરતથી તેમજ "દીપ બ્રીધીંગ" ની ખાસ કરવાથી મળેછે) તેમ તેમ લોહી ઝડપી અને સ્વચ્છ થાયછે, અને શરીરમાંથી ઘણુંક ઝેરને બાહેર કાઢી શકેછે, જેથી શરીર તનદરોસ્ત રહેછે.

શરીર તે ઝેર બનાવવાનું કારખાનું છે.

રસાયનતીસ્ટો કહેછે કે, આ શરીર એ એક ઝેર બનાવવાનું કારખાનુંજ છે, કે જ્યાં હરપળે જુનાં, રદ થયલાં "સેલ્સો" મરતાં હોયછે, અને નવા બનતાં હોયછે. ફરક માત્ર એટલોજ કે કસરતથી ઘણાસરખાં "સેલ્સો" મરેછે, ને તેઓ બાહેર કઢાયછે, જેની જગ્યા નવા સેલ્સો લેછે, જ્યારે આળસુ કે દરદી શરીરમાં એ કાર્ય એટલું સરસ થતું નથી, બલકે ઘણુંજ ધિમું ચાલેછે જેથી તેમાં વધુ ઝેરો એકઠાં થાયછે, અને પરિણામે લોહી અસ્વચ્છ (ઝેરી) થઇ, દરદ થાયછે, માટે કસરતની કેટલી જરૂર છે, બલકે જે કોઇ તનદરોસ્ત રહેવા ઇચ્છતાં હોય તેઓ માટે તેની નહી ચાલી શકે એવી ગરજ છે—એ સઉ કોઇને આ ઉપરથી જણાશે.

Bones-હાડકાં—આપણે સાધારણ રીતે માનીએ છીએ કે, અમુક ઉમરે પુગવા પછી માણસની વધ થતી નથી, પણ એ માન્યતા ખરી નથી—કારણકે જેમ શરીરના બીજા બધા ભાગો—લોહી-માંસ-ગોટળાં-વગેરેમાં વધ થાયછે તેમ હાડકાં પણ મોટાં થતાં રહેછે—શરીરની બીલવણી કરનારા બાહોશ માણસો કહેછે કે જેમ બીજા બધાં "સેલ્સો" જન્મેછે, વધેછે ને મરણ પામેછે તેમ હાડકાંનાં "સેલ્સો" માંબી થયા કરતું હોયછે, ફરક માત્ર એટલોજ કે, ત્યાં ઘણોજ ધિમે ધિમે ફેરફાર થાયછે—અને ઉંચ પ્રકારની તાલીમ, તેમજ ઘટતો ખોરાક, અને હવાપાણી લેવાતાં, માણસનું શરીર તનદરોસ્ત થવા ઉપરાંત, કદમાં પણ વધેછે, કે જે પુરવાર કરેછે કે હાડકાં પણ કદમાં વધેછે. કુદરતમાં જરાએ ભુલ થતી નથી. જેવી અને જે પ્રકારની જેની મેહનત તેને તેવું ફળ કે પરિણામ આવેછે, અને જો એમ ન થતું હોય તો કસરત કરવાની બધી મેહનત ફોકટજ જાય, પણ તેમ નથી એમ આપણો અનુભવ પુરવાર કરેછે.

હાડકાંની બનાવટ—એક ઉમરે પુગેલા માણસનાં હાડકાંમાં ⅔ (બેત્રતી-આંઉસ) ખનીજ તત્વ હોયછે, કે જે ઘણોખરો ખાર (salt) ના આકારમાં રહેલો હોયછે, અને ⅓ ભાગ 'જીલેટાઇન' હોયછે.

એક તુરતનાં જન્મેલાં બાળકનાં હાડકાં, ઘણાંખરાં નરમ 'જીલેટાઇન' જેવાંજ હોયછે, જેથી તે ગમેતેમ મરડાય તોય ભાંગતાં નથી. જ્યારે વૃધ વય થતાં, શરીરનાં હાડકાંમાં લગભગ સઘળો ખનીજ પદાર્થજ બાકી રહેછે, જેથી તેઓ સખ્ત થઇ, સેહેલથી ભાગી જાયછે. હાડકાંને પણ લોહીની ગરજ છે.

Human skeleton–માણસનું હાડપિંજર–એમાં સઉથી અગત્યનો ભાગ અથવા કહો કે તેનું થડ તે કરોડ છે.

Spine–બરડાની કરોડ—જે માટે જુવો, ચીત્રમાં ખુલાસો આપ્યોછે તે—અતરે એટલુંજ કહીશું કે આ કરોડ એ શરીરનો મુખ્ય પાયો અથવા થડ છે કે જે ઉપરજ બીજી બધી રચણા કરાઇછે. ત્યારે એ ભાગને મજબુત રાખીયે તો આખાં શરીરની સામાન્ય શક્તિ વધેછે, ને શરીરનો વેહેવાર નિયમસર ચાલેછે. (મેકફ્દને આ બરડાની કરોડની ખુબી શોધી કાઢીછે અને તેથીજ તેની આ નવી વિદ્યા "ફીઝીકલ્ટાપેથી" બીજી બધી વિદ્યા ઉપર સરસાઇ ભોગવેછે. (એ માટે પુસ્તક મંગાવી વાંચો.)

Sternum Ribs Collar-bone–છાતીનું વચલું હાડકું અને તેની આસપાસ રહેલી પાંસળીઓ અને ગરદનનું હાડકું એ બધાને કરોડ સાથે સંબંધ છે.

Nervous System–જ્ઞાનતંતુઓની હારમાળા, એનું પણ મુળ કરોડમાંજ રહેલું છે, જ્યાંથી તેના મોટા તથા નાના ફાંટાઓ આખાં શરીરમાં વેહેંચાયછે અને ભેજાંમાં જાયછે. (એ માટે જુવો ચીત્ર) એ જ્ઞાનતંતુઓ ઉપરજ શરીરનાં બધાં અવ્યવો આધાર રાખેછે. ત્યારે આ ઉપરથી સેહેલથી જણાશે કે, બરડાની કરોડને તેજ કરવાથી આખાં શરીરને પુષ્ટી અને મજબુતી મળવી જોઇએ.

Muscles–"મસ્લસ" મુખ્યકરી બે પ્રકારના હોયછે. એક "વોલનટરી" એટલે આપણી મરજીથી ચલાવી શકાય, જે હાથપગ, ગરદન વગેરેમાં રહેલા મસ્લસો છે, કે જેમને આપણી મરજી માફક સખ્ત કે નરમ કરી શકાયછે યા હીલવી શકાયછે—એ 'મસ્લસો'

લાંબા ને રાતા રંગના હોયછે અને એવું કહેવાયછે, કે એક માણસનાં વજણનો ⅖ ભાગ તે આ મસ્લસોથીજ બનેલો હોયછે. બીજાં "ઇનવોલનતરી" એટલે જેઓ ઉપર આપણો કાબુ હોતો નથી, પણ જેઓ પોતાની મરજીથી ચાલુ કાર્ય કરેછે. દાખલા તરીકે, હાર્ટ ફેફસાં, હોજરી, લીવર, આંતરડાંનાં, મસ્લસો,—દાખલા તરીકે ખોરાક પાંચણ કરવા માટે હોજરીમાં જે હીલચાલો થાયછે તે આ મસ્લસોથી બનેછે. લોહીનાં વાસણો પણ પોતાનું કાર્ય આ ઇનવોલનતરી મસ્લસથીજ કરી શકેછે. મસ્કયુલર કસરતો કરવાથી, તથા બીજી ખાસ P|C ની કેટલીક કસરતોથી—આ ઇનવોલનતરી મસ્લસોને પણ—કેટલેક દરજ્જે મજબુત કરી શકાયછે. તેથી જેમ જેમ કસરતો કરાયછે તેમ તેમ આ બન્ને મસ્લસો મજબુત થઇ, શરીરમાં શક્તિ વધેછે, અને તેથી એક સારો તનદરોસ્ત અને મજબુત થયલો માણસ, જેની જ્ઞાનતંતુઓ ઘણી સારી હાલતમાં રહેલી હોયછે તે, આ ઇન-વોલનતરી મસ્લસ ઉપર કાબુ રાખેછે એમ કહેવાઇ શકાય.

Ligaments–(લીગેમેન્ટ્શ) એ તે ભાગો છે કે જે બે હાડકાંની વચ્ચે રહી હાડકાંને મજબુતાઇ અને સાથે જોડલાં રાખેલાંછે તેમજ તેમને છુટા નીચે ઉપર થવામાં મદદ કરેછે—પણ જેમ હાડકાં ભાંગી જવાને પાત્ર છે તેમ લીગામેન્ટ્શ ભાંગતા નથી, તો જોકે તેઓ ચીરાઇ જઇ શકેછે.

Blood–લોહી–એનાં કાર્ય વિષે આ પુસ્તકમાં કહેલુંછે, પણ અતરે માત્ર એટલું જણાવીશ. એ એક એકલું તત્વ છે કે જે ઉપરજ શરીરનો બધો આધાર રહેલોછે. લોહી સ્વચ્છ તો શરીર પણ સુખી ને એથી ઉલટી હાલત તે દરદની જાણવી. લોહી એ શરીરનાં સઘળાં અવયવોની જીંદગી છે, અને પાચણક્રિયા પોષણ વગેરે લોહીની મદદથીજ ચાલેછે. આ લોહી સ્વચ્છ છે કે નહી, તે તેમાં રહેલા "લાલ કોરપસકલ્સ" Red Corpuscles (નાના જીવજંતુઓ) ઉપર આધાર રાખેછે. તે એટલાં તો બારીક હોયછે કે એકનું કદ માત્ર એક ઇંચનાં, ૧/૩૨૦૦) ભાગ જેટલું હોયછે, અને એક ઇંચમાં કોઇ કરોડો એવા રહી શકેછે. તેમનું કાર્ય O (ઓક્ષીજન) હવાને દરેક ઠેકાણે લઇ જવાનું છે.

આ સિવાય બીજા રંગુ વિનાના "કોરપસકલ્સ" રહેલાછે કે જેમને

White Corpuscles સફેદ "કોરપસકલ્સ" કહેછે. આ બેઉ કોરપસકલ્સનું કાર્ય શું છે તે હજુર સુધી એકમતે નક્કી થયું નથી, પણ આ તો જણાયલું છે કે જેમ રાતા કોરપસકલ્સ (red Corpuscles) નો જત્થો વધુ તેમ તનદરૅાસ્તી સારી અને કસરત, અમુક પ્રમાણમાં કર્યાથી આ રાતા કોરપસકલ્સ શરીરમાં વધેછે.

Heart-હૃદય-જીગર જેનું સાધારણ રીતે કદ, તે માણસનાં હાથની મુઠી વાળેલી હોય તેના જેટલું હોયછે. તેમાં ચાર ખાનાં હોયછે. લોહી તેમાં પેસેછે. ત્યાંથી

Lungs-ફેફસામાં દાખલ થાયછે અને ત્યાં ગળાઇને ચોખ્ખું થાયછે, કે જે બાહેરની હવા અંદર લીધાથી થાયછે. (વધુ વિગત માટે જુઓ પુસ્તક.)

Nerves-જ્ઞાનતંતુઓ—ત્રણ પ્રકારની છે. ૧) સઉથી મોટી મુખ્ય નર્વ કે જે શરીરનાં અવ્યવોને ચલાવનાર માસ્તર નર્વ કહેવાયછે, જે બરડાની કરોડમાં રહેલીછે (જુવો તે માટે ચીત્ર) તેમનો સંબંધ

Brain-ભેજાં સાથે રહેલોછે. નર્વસ વોલન્ટરી અને ઇનવોલન્ટરી બે જાતની છે. આ નર્વસો દરદને પીછાણી ભેજાંને તેની ખબર પુગાડેછે, ને ત્યારપછી ભેજાંનો હુકમ "મસ્લસો" ને લઇ જઇ આપેછે.

જે નર્વ ભેજાંને ખબર આપેછે તેમને Sensory "સેન્સરી" યાને લાગણીની નર્વ કહેછે, જ્યારે બીજી મોતર-નર્વ કહેવાયછે. એ સિવાય નર્વસ ઘણી જાતની છે, જે વિશે અતરે કહેતાં ઘણું લંબાણ થઇ જાય.

Liver—કલેજું—(જેનાં કાર્ય માટે પુસ્તક જુવો.)

Stomach—હોજરી—ખોરાકને પાચણ કરવાનું અવ્યવ છે.

Kidneys—મુત્રાશય અથવા ગુરદા, જે કચરો કાઢવાવાળાં અવ્યવો છે.

Bladder—ફુકા—જેમાં પીસાબ ભરેલી રહેછે તે.

Skin—ચામડી—જે પણ પરસેવો વગેરે ઝેરોને બાહેર કાઢનાર અવ્યવ છે, એવું કહેવાયછે કે, જેમ ચામડી મારફતે પરસેવો વધુ બાહેર આવેછે તેમ તેમ, ગુરદાને તેટલું ઓછું કાર્ય કરવું પડેછે, ત્યારે કસરતથી કરી, જે પરસેવો ચામડી મારફતે બાહેર આવેછે, તેની ખુબી વિષે કાંઇક હવે સમજ પડશે. એટલે કસરત સીધી રીતે ગુરદાને તકલીફમાંથી બચાવી લેછે, અને તેથી ગુરદા મજબુત અને નિરોગી રહેછે એટલે ઘણાંક દરદોમાંથી માણસ બચી જાયછે.

છેવટે ઇંગ્લંડનો સઉથી મોટો ગણાતો કસરતબાજ, આરચીબોલ્ડ મેકલારેન, જેને ઓક્ષફરદ-યુનીવરસીટીના કસરતશાળાનો બાપ કહેછે તેના થોડાક કીમતી શબ્દો અતરે આપી આ વિષય ખતમ કરીશ.

તે કહેછે કે—

"કોઇબી ધંધાનું, કોઇબી કામકાજનું કે હાલતનું કોઇબી માણસ (મરદ યા ઓરત) એવું ન હશે કે જેને શરીરની ખીલવણી કર્યાથી કાંઇપણ ફાયદો ન થાય—વરસોના વરસો અને દીવસે દીવસ આપણે માણસોને જોઇએ છીએ કે તેઓ, ધંધામાંથી, રોજગારમાંથી રદબાતલ થાયછે. નાનામાં નાના રોજગારથી કરી ઉંચામાં ઉંચા ધંધામાં રોકાયલા માણસોના ઘણાક એવા દાખલાઓ આપણે જોઇએ છીએ, કે જેઓ શરીરની તનદરોસ્તી ખોઇ બેઠાં છે, યા ટુક ઉમરમાં ચાલ્યા પણ જાયછે. અને આ બધું, માત્ર એક ચીજની ખુટને લીધે; શરીરને ખીલવવાની બેદરકારીને લીધે."

"મન સારી રીતે કાર્ય કરતું હોય, અને તેથી કાંઇક ફતેહ મલતી હોય તે વેળાએ ઘણાખરાં માણસો, શરીરની દરકાર કરવાની ભુલી જાયછે અને એટલું સમજતાં નથી કે જેમ શરીરને પડતું નાખશું તેમ ભેજાંની શક્તિ પણ કમી થતી જશે—બલકે કેટલાકો મુરખાઇથી એવું વિચારેછે કે ઘણી કસરત કરવાથી ભેજાંની શક્તિ નબળી પડેછે, પણ સાયન્સે પુરવાર કર્યું છે કે, **ભેજાંની સરસમાં સરસ શક્તિનો આધાર, સારીકાની ખીલવણી કીધેલાં શરીર ઉપરજ** છે. અલબતાં કેટલાક અપવાદો છે કે જ્યાં નબળાં શરીરમાં, મોટાં ભેજાં રહેલાં હોયછે, પણ જો તેમનાં શરીરને ખીલવ્યું હતે તો તેમનાં ભેજાં કેટલી વધુ શક્તિ દેખાડતે! એક આંધળો અને ભુલ કરતો માણસ પણ, (મેકલારેન કહેછે કે) બે બળદને સામસામી જોડી તેઓ એકમેકને ખેંચે તેવી ભુલ ન કરશે. તેથી મન અને શરીર એ બન્ને ઉપરજ સરખો બોજ રાખીશું તો તેઓ ઘણી સારી રીતે કાર્ય કરશે.

"'ફીઝીકલ ત્રેનીંગ', જેવું બચ્ચું સમજતું થયું કે તેને શીખાડવી જોઇએ, રમતની સાથે સાથેજ તે થવું જોઇએ, અને જ્યારે બાળકની વધવાની ક્રિયા થાયછે તે સમયે આ કસરતો કરાવવી એના જેવો સરસ વખત બીજો કોઇ નથી. માટે છોકરાંઓને એવાં કાર્યમાં ગુંટાવવાં કે જ્યાં રમતની સાથે શરીરની ખીલવણી થતી ચાલે, તો જોકે કોઇબી ઉમરે શરીરની ખીલવણી (કસરત) કરવાથી, લાભ મેળવવામાં કદીપણ નિષ્ફળતા મળતી નથી, યાને ગમે ત્યારે માણસ કસરત શરૂ કરી તનદરોસ્તી અને શક્તિ મેળવી શકેછે.

માબાપોએ જાણવું જોઈએ કે, શરીરના ભોગે, બચ્ચાઓને જોરજુલમ કરી શીખાડવાની તજવીજ કરવી એ એક ગુનાહજ છે. માત્ર છોકરાઓ સાધારણ રીતે રમે એટલુંજ કાંઇ પુરતું નથી—કારણ છોકરાઓ તો રમતાંજ હોયછે છતાં, મોટી ઉમરે પુગતાં કેટલાં જણાં સરસ તનદરોસ્તી ભોગવતાં હોયછે?

એક માતાને બોલતાં મેં સાંભળી, કે મારો છોકરો દીવસમાં સાત કલાક મેહેનત કરેછે, એવું બોલી તેણી મગરૂરી લેતી હતી. તે છોકરો હજુર તો આંઠ વરસની ઉમરે તુરતનો આવ્યો હતો તેટલામાં, તે માતા કહેતી કે એ ચાર ભાષા શીખ્યોછે, પોતાની ભાષા ઉપરાંત, લાતીન, ગ્રીક, ફ્રેન્ચ અને જર્મન, તે સાથે ઇતિહાસ, ભુગોળ, હીસાબ અને કાંઇક ગાયન—ત્યારે મેકલારેન બોલ્યો, કે તેનું માથું દુખતું હતું તે અમસ્થું હતું યા ખરેખર કારણથી હતું—તેની મને અજાયબી લાગેછે!"

બીજો એક મોટો ઇંગ્લંડનો ત્રેનર, રીપન સેમોર કહેછે કે—

તે કેળવણી કે જેથી, આ શરીરનાં માત્ર બાહેરનાં ગોટલાંઓજ ભરપુર થયલાં નહી, પણ આખો સંચો સુધરે નહી, તે કાંઇ ખરી કેળવણી નથી, પણ ખોટી છે—માત્ર બાહેરથીજ શરીર ખીલવાય તેથી હમેશની મજબુતી મળતી નથી, પણ જ્યારે ફેફસાં, હાર્ટ, હોજરી વગેરે પ્રાણીક અવ્યવો ખરેખર સંપુર્ણ થયલાં હોય ત્યારપછીજ બાહેરનાં ગોટલાં (મસલસ) ખીલવવાનો વખત છે.

અને જ્યાંસુધી ખરી રીતે દમ કેમ લેવો તે માણસ જાણે નહી ત્યાંસુધી, તે પોતાના શરીરની સુંદર ખીલવણી કરી શકેજ નહી—જે માટે William Blaikie નામનો મોટો અમેરીકન ત્રેનર કહેછે કે—

ગમે તે કારણથી તમારી હડપચી નીચે પડી જતી રહે છતાં તમારૂં માથું સીધું અને પછવાડે રાખી, છાતી બાહેર આવે નહી ત્યાંસુધી છાતી સપાટ અને નાનીજ રેહવાની. એથી ઉલટું તમારી હડપચી ઉંચી રહેતી હોય તો તમારી છાતી મોટી અને ભરેલી થશે. આ નિયમ જો હમેશાં મોહોડે રાખી પાળશો તો આખી જીંદગીભર તમને સુખ મળશે.

સમાપ્ત.

જાહેરખબર.

આ અમેરીકાના મહાન "ફીઝીકલ કલચર" ખાતાંનાં અમૂલ્ય કુદરતી ઉપાયોનાં ગુજરાતી પુસ્તકો છપાવી બાહેર પાડીછે, તેની ટીપ.

આના.

દવા વગરનો ડાક્ટર—(તનદરોસ્તીનો ઇલમ) .. ..કી. ૦-૧૦-૦

નાનાં ચોપાનિયાં.

કબજીયાત—Constipation.. .. ..કી. ૦- ૩-૦

દુધનો ખોરાક (Milk Diet) તે લેવાની રીત.. ..કી. ૦- ૪-૦

ખઇ-ક્ષયરોગ (Consumption) તેના ઉપાયો.. ..કી. ૦- ૫-૦

હાલમાં તૈયાર થાય છે.

અપવાસ, તેથી મળતો ફાયદો (Fasting Cure) ..

વજણ વધારવું (Gaining Weight) નબળાં થએલાં શરીરનું વજણ પાછું કેમ મેળવાય .. .. ..

કસરત-તેના ફાયદા .. ..

હવા-પાણી તેમનાં ગુણ વીશે.. .. ..

ખોરાક—વિષે .. ..

} કીમત હવે પછી જાહેર થશે

વગેરે બીજાં તનદરોસ્તીને માટે સાદી-સરલ ભાષા પણ કીમતી ગ્નાન આપનારાં પુસ્તકો થોડા વખતમાં છપાઇ રહેશે.

સાદી કસરતોના નકસા.

શરીરની સંપુર્ણ ખીલવણી—વગર ઓજારે—માત્ર શરીરનીજ ઉઠબેસ કરી-તનદરોસ્તી મેળવવાની રીત—સમજણની એક ચોપડી (અંગ્રેજી યા ગુજરાતી) સાથે..કી. ૦-૧૦-૦

આના.

ખાસ નકસા—ઓરતો માટે.

નકસા A × B (ગુજરાતી-અંગ્રેજી) સમજણ સાથે ..કી. ૦- ૩-૦

નકસા C × D " " ..કી. ૦- ૩-૦

બરડાની કરોડ મજબુત કરવાની, સમજણ સાથે ..કી. ૦- ૨-૦

(હજારો લોકોએ લાભ મેળવ્યાછે.)

પ્રગટકર્તા—ચૅ૦ પી૦ મોહન.

એજંટ-ફીઝીકલ કલચર અમેરીકા.

હેલ્થ હોમ, બરજોરજી પાવરીના બંગલામાં, **સાન્તાક્રુઝ.**

યા કોટ—ગનબાવા-કરાણી સન્સ બુકસેલર }
તેમજ ચર્ચગેટ મુકાદમ બુકસેલરને.. } ત્યાંથી પણ મળશે.

	Rs.	A.	P.
HEALTH, BEAUTY, SEXUALITY. From Girlhood to Womanhood. A book for the growing girl and the young woman, dealing with delicate subjects. 286 pages, 15 full page illustrations. Bound in Cloth, $1. ...	3	6	0
POWER AND BEAUTY OF SUPERB WOMANHOOD. The book of special value to women, giving instructions on vital subjects of great importance. 277 pages, 47 full page illustrations. Bound in Cloth, $1.	3	6	0
PHYSICAL CULTURE FOR BABY. How to care for the baby. How to make it strong and healthy. 275 pages, 50 illustrations. Bound in Cloth, $1.	3	6	0
PHYSICAL CULTURE COOK-BOOK. How to cook for health and strength. A bookful of valuable recipes. 149 pages. Bound in Cloth, $1.	3	6	0
STRONG EYES. How your eyesight may be strengthened by various natural methods. Tells you how spectacles may be discarded. 120 pages, 27 illustrations. Bound in Cloth, $1.	3	6	0
NEW HAIR CULTURE. Tells how to care for the hair and to remedy all complaints that affect the hair. 140 pages, 14 full page illustrations. Bound in Cloth, $1.	3	6	0
HOW SUCCESS IS WON. A book of inspiration for young and old, for both sexes. This book tells of traits of character you must build or possess in order to succeed. 250 pages, numerous illustrations. Bound in Cloth, $1.	3	6	0
MACFADDENS SPECIAL LECTURES ON.			
Consumption and its Cure	0	12	0
Constipation and its Cure	0	10	0
Gaining Weight	0	10	0
Milk Diet and its uses	0	10	0
The Value of Air in Building Health	0	8	0
Exercises for Strength	0	8	0
Diet for Strength	0	8	0
My Message to Men	0	8	0

	Rs.	A.	P.
A Delicate subject for Women	0	8	0
On Medicine the Science of Guessing	0	8	0

Books by other well-known American Authors.

	Rs.	A.	P.
TRUE MANHOOD by E. R. Shepherd. A Manual for Young men	3	6	0
THE TRAINER'S ANATOMY by Alexander Marshall. A Manual of the body and its functions for use by Physical directions for students. What physical Culture does for the body and why, is scientifically Explained	3	6	0
EXERCISE IN BED by Sanford Bennet. The simplest and most effective system of Exercise ever devised with numerous illustration and a complete chart sheet	4	8	0
PHYSICAL TRAINING FOR WOMEN by H. Irving Hancock, Japanses Method	4	4	0
WEDLOCK OR THE RIGHT RELATIONS OF THE SEXES by S. R. Wells. Disclosing the laws of conjugal Selection and showing who may, and who may not marry...	4	14	0
THE MOTHER'S HYGIENIC HAND-BOOK by R. T. Tral M. D. Treatment of Their diseases with hygienic ...	4	2	0
THE WAY OF GOD IN MARRIAGE. by the most famous philanthrophhic Woman in America Mrs. Mary E. Teates. A series of Essays upon Gospal and Scientific Purity These essays are the result of fifteen year's experience and investigation in Prison and Rescue Work. They inquire into the causes of the tendencies which lead to impurity of life and seek to reveal the method by which such tendencies may be corrected.	3	12	0
MUSCULAR DEVELOPMENT BY ALBERT TRELOAR. A Text book of Physical Training, with rich illustrations	4	4	0

Write for Descriptive Catalogue, to **B. P. MADON,**

Sole Agent,

P. C. P. Co., New York.

Health Home,

Santa Cruz.